

Дипак ЧОПРА

Библиотека совершенного
здоровья



СОФИЯ



ПОЛНОЦЕННЫЙ
СОН

Полная программа
по преодолению
бессонницы







ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

DEEPAK CHOPRA, M.D.

RESTFUL SLEEP

the complete mind/body

program for overcoming

insomnia

Three Rivers Press / New York

ДИПАК ЧОПРА

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН



**Полная программа по
преодолению бессонницы**



«СОФИЯ»

Киев ♦ Москва ♦ Санкт-Петербург

2003

УДК 615.85

ББК 53.57

Ч-75

Ч-75 **Дипак Чопра. Полноценный сон.**
Полная программа по преодолению бессонницы.
Пер. с англ. В. Пузанов. — К.: «София»;
М.: ИД «София», 2003. 208 с.

«Я не знаю ни одного человека, который никогда в жизни не страдал бы от бессонницы. Я также рад сообщить, что не знаю ни одного человека, которому техники, описанные в этой книге, не принесли бы пользы.

Самое важное то, что вы можете надеяться на немедленное улучшение, даже если на протяжении многих лет были лишены здорового ночного сна».

В книге Дипака Чопры «Полноценный сон», содержится информация о том, как восстановить утраченную нами гармонию с природой (основное условие нормализации сна), определить свой *аюрведический телесный тип*; простая, но очень эффективная техника медитации; древние упражнения Йоги и много других очень полезных рекомендаций, которые в комплексе могут радикально изменить вашу жизнь.

copyright © 1994 by Deepak Chopra, M.D.

ISBN 5-9550-0152-2

© «София», 2003

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Сон и квантовомеханическое тело 7
2. Практический подход ко сну 29
3. Определение вашего телесного типа
согласно Аюрведе 45
4. Сонастройка с природными ритмами 72
5. Техники успокоения чувств и пять путей
к успокоительному сну 103
6. Уравновешение физиологии 130
7. Сон и сновидения 167
8. Бессонница у детей и пожилых людей 180
9. Самореализация — основа
успокоительного сна 193

ОПЛАВЛЕНИЕ

1. Соединение металлов и сплавов
2. Плавление металлов и сплавов
3. Плавление металлов и сплавов
4. Плавление металлов и сплавов
5. Плавление металлов и сплавов
6. Плавление металлов и сплавов
7. Плавление металлов и сплавов
8. Плавление металлов и сплавов
9. Плавление металлов и сплавов

Сон и квантовомеханическое тело

Сон, так же как и здоровье вообще, воспринимается людьми как нечто само собой разумеющееся. До тех пор, пока он дается легко, ни у кого не возникает повода о нем задумываться. Но миллионам людей хороший ночной сон дается совсем не просто, и причины этого гораздо серьезнее и сложнее, чем можно было бы предположить.

Сегодня в нашем обществе бессонница настолько широко распространена, что миллионы из нас лежат ночью без сна, переживая, мысленно подбивая баланс своих долгов и поступлений или воспроизводя в голове споры и недоразумения до тех пор, пока в конце концов не остается разве что встать и включить телевизор.

В настоящее время мы определенно являемся нацией беспокойно спящих людей. Судя по количеству выписываемых рецептов на снотворное, и

невообразимому разнообразию препаратов, помогающих уснуть, бессонницу можно считать самой широко распространенной проблемой. В настоящее время у каждого третьего взрослого человека периодически возникают проблемы со сном. Ежегодно 10 миллионов американцев консультируются у врачей по поводу сна и примерно половине из них выписываются снотворные таблетки.

Исследование, проведенное Национальным институтом здоровья в 1970 году, показало, что 17% всего населения всерьез обеспокоено проблемой бессонницы, причем среди пожилых людей этот процент был выше: каждый четвертый человек из возрастной группы старше шестидесяти лет жаловался на серьезные проблемы со сном. А если со сном возникают проблемы, то это значит, что одна из основных функций человеческого организма, нормальное протекание которой мы считали самой собой разумеющимся, превращается в источник тревоги и страдания.

Вполне вероятно, что прямо сейчас вас окружают сонные люди. Многие из них водят машины или управляют высокочувствительным оборудованием. Похоже, что они просто не могут ночью хорошо выспаться, или считают, что не могут (психологический эффект получается тот же самый). Многие из этих людей уже в возрасте, но значительный процент составляет и молодежь.

Существует представление о том, что пожилым людям нужно спать меньше. Бессонница у пожилых людей воспринимается как нечто само собой разумеющееся, но происходит это только потому, что среди пожилых людей она особенно широко распространена, а вовсе не потому, что это естественный процесс. Точно так же, студенты колледжей могут показаться относительно благополучной (с точки зрения сна) социальной группой, которая просто по собственному выбору бодрствует по ночам. Но на самом деле в период с 17 до 25 лет биологическая потребность в здоровом сне выше, чем когда-либо со времен младенчества. Таким образом, если молодые люди лишают себя сна, то это, скорее всего, следствие социального или академического давления.

И молодежь, и пожилые люди употребляют значительное количество алкоголя. Но когда спиртное (даже незначительное количество) выпивает человек, страдающий хронической бессонницей, эффект воздействия алкоголя на организм увеличивается настолько, что одна бутылка пива может оказать такое же разрушительное действие на здоровье, как и целый ящик.

Я не знаю ни одного человека, который хотя бы раз в жизни не испытал бессонницы, и у меня был целый ряд пациентов, регулярно испытывавших серьезные проблемы со сном. И я рад сообщить,

что не знаю также ни одного человека, которому описанные в этой книге техники не принесли бы пользы. Одни идеи уходят корнями в Аюрведу, традиционную индийскую медицину, другие являются результатом западных научных исследований. Но самое важное то, что вы можете рассчитывать на немедленное улучшение, даже если на протяжении многих лет были лишены здорового ночного сна.

Прежде чем мы начнем изучать эти техники, я бы хотел поделиться тем пониманием проблемы сна, которое является одной из основополагающих идей этой книги; в свое время я получил это понимание от одной женщины, жестоко страдавшей от бессонницы. Мне кажется, это может оказаться также и полезной практической рекомендацией:

То, что происходит с вами ночью, когда вы пытаетесь уснуть, невозможно воспринимать иначе, как в контексте того, что вы делаете в течение дня.

Долгие годы моя пациентка лежала по ночам, не смыкая глаз, и пыталась уснуть. Однажды, во время очередной бессонной ночи, она вдруг осознала, в чем была причина ее бессонницы: ей не давало возможности уснуть то, что осталось *не-сделанным* во время бодрствования. До тех пор, пока что-то оставалось *несделанным*, она была просто не готова спать. Различные удовлетво-

ренные стремления, такие, как путешествия, творчество или желание повидаться со старыми друзьями, безусловно было невозможно реализовать в тот момент, когда к ней пришло это осознание. Необходимо было полностью изменить привычный ей образ жизни. И как только она начала менять свою жизнь, к ней вернулся сон.

Цель этой книги — помочь вам улучшить не только ваш сон, но и жизнь в целом.

СОН: ЧЕМ ОН ЯВЛЯЕТСЯ И ЧЕМ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

Во время сна тело находится в состоянии глубокого покоя, метаболизм снижается, а мозг перестает осознавать окружающий нас мир.

Спящий мозг отнюдь не становится полностью бессознательным, он просто смещает направление сознания, скажем, со стула возле вашей кровати к другому стулу, существующему внутри вашего сновидения. Фактически, с точки зрения биологических функций, мозг «работает напряженней» во время сновидения, чем во время бодрствования. У этого переориентированного, но не полностью бессознательного состояния существуют различные стадии, зависящие от индивидуальности человека и фазы сна. Так же как некоторые

люди «более бодрствующие» днем, чем остальные, другие люди — «более сонные» ночью.

Однако в отношении *хорошего сна* (иллюзорной цели, к которой так многие стремятся) существует несколько утверждений, которые могут помочь нам если не четко определить, то по крайней мере обрисовать это явление в общих чертах:

- Похоже, что хороший сон происходит сам собой. Вам не нужно отвоевывать его у тревоги или беспокойства, и не нужно принимать разного рода снотворные препараты для того, чтобы он наступил.
- При хорошем сне вы редко просыпаетесь посреди ночи, но если все-таки просыпаетесь, то быстро и безо всяких проблем засыпаете опять.
- Вы естественным образом просыпаетесь утром. Вы не чувствуете себя ни вялым и слабым, ни встревоженным или раздраженным.
- И наконец, хороший сон дает вам ощущение энергии, которое остается с вами на протяжении всего дня. У вас не возникает ощущения, что вам не удалось отдохнуть предыдущей ночью, и вы не испытываете тревоги по поводу того, что

произойдет в следующий раз, когда вы попытаетесь заснуть.

Это субъективные характеристики сна с точки зрения самого спящего. Также полезно будет рассмотреть более беспристрастные наблюдения о сне, полученные в результате клинических исследований.

Исследователи, проводя двадцатичетырехчасовое наблюдение за физиологией человека (включающее также измерение волн мозга, известное как электроэнцефалограмма [ЭЭГ]), обнаружили, что существует четыре различных психофизиологических состояния. Эти состояния следующие:

- Глубокий сон, или дельта-сон, в течение которого происходит отдых и восстановление.
- Состояние сновидения, также известное как REM-сон (*rapid eye movement*), получившее свое название из-за движений глаз, которые его сопровождает.
- Легкий сон, обычно занимающий большую часть ночного времени и наступающий после завершения двух предыдущих фаз.
- Состояние бодрствования, в котором вы находитесь, читая эту книгу.

В течение суток эти четыре состояния сменяют друг друга в соответствии с определенными циклами.

Проблемы со сном неожиданно возникают в различных точках суточного цикла. У некоторых людей есть трудности с засыпанием. А некоторые просыпаются посреди ночи, иногда по несколько раз, и с трудом засыпают опять. Другие же просыпаются очень рано, примерно в 3 или 4 часа утра, и уже больше не могут заснуть. Конечно, могут возникать и различные комбинации этих проблем.

В первую очередь — почему мы спим? Какова цель сна? Это очень древний вопрос. Аристотель предполагал, что цель сна в том, чтобы помочь телу переварить пищу, хотя обильный прием пищи перед сном — это наихудшее, что вы можете сделать для своего отдыха. Сегодня сон представляет собой биологический процесс, подвергаемый самому пристальному изучению, но ученые по-прежнему не могут прийти к согласию в отношении даже самых основных его аспектов. Некоторые даже выдвинули предположение, что сон не является необходимой биологической функцией, а представляет собой оставшуюся с доисторических времен рефлекторную реакцию человеческого организма на опасный период темноты. Такого рода адаптивное поведение, кроме всего

прочего, позволяло эффективно сохранять тепловую энергию, которая в противном случае растрачивалась бы в холодное ночное время. Согласно этой теории ежедневный сон представляет собой нечто вроде мини-спячки.

На мой взгляд, цель сна в том, чтобы позволить телу восстановиться. Глубокий отдых, наступающий во время сна, позволяет телу отойти от усталости и стресса и включает самовосстановительные и гомеостатические механизмы тела. Сновидение, похоже, представляет собой очищение нервной системы от стресса и напряжения. Исследования, посвященные проблемам отсутствия сна и сновидений, подтверждают эту точку зрения.

Общеизвестно, что отсутствие хорошего ночного сна приводит к ухудшению самочувствия на следующий день. Мы не в состоянии действовать в полную силу и ощущаем себя более подверженными стрессу, как ментальному, так и физическому. Однако на самом деле одна бессонная ночь не оказывает практически никакого ощутимого воздействия на нашу физиологию — это было продемонстрировано десятками исследований. В 1964 году калифорнийский студент, участвуя в эксперименте, проводившемся в рамках школьной научной выставки, оставался в состоянии бодрствования в течение одиннадцати дней, и все

равно был в состоянии достаточно хорошо выполнять свои функции в последний день эксперимента, по окончании которого он проспал пятнадцать часов. В его физиологии не было замечено никаких отклонений, ни кратковременных, ни длительных.

Тем не менее ощущение усталости и общее ухудшение самочувствия — нормальное явление после бессонной ночи. Поэтому очень важно научиться получать как можно более глубокий и освежающий отдых во время сна. Это восстанавливает энергию и силы нашего сознания и тела.

СОЗНАНИЕ И КВАНТОВОМЕХАНИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Для того чтобы сделать наш сон по-настоящему восстанавливающим, нам необходимо более глубоко понять природу сознания и тела, а также связь между ними и циклы природы, которые так тесно связаны с циклом нашего сна. Здесь я бы хотел ознакомить вас с концепцией квантовомеханического разума-тела, и ее связью с самыми основными положениями Аюрведы, древней индийской традиционной медицины.

Самым основным постулатом Аюрведы является утверждение, что тело человека — это проекция его сознания.

Сознание — это еще одно основополагающее биологическое явление, которое гораздо легче распознать, чем определить. Я представляю себе сознание как поле разума. А разум — это поля информации, обращенной к самой себе. Позвольте это объяснить. Если система имеет обратную связь, позволяющую ей оказывать влияние на свое собственное функционирование (термостат домашней отопительной системы может оказывать влияние на функционирование печи, находящейся в подвале), то такая система приобретает новое свойство — способность к самоконтролю. Биологические системы имеют возможность в любой момент воздействовать на свое функционирование. И хотя мы, конечно, не можем сказать, что отопительная система обладает разумом в полном смысле этого слова, поскольку она основана на чисто механической обратной связи, все-таки отопительная система с термостатом наглядно демонстрирует, как работает разум.

Наше тело — это поле живой информации, с постоянной обратной связью. И эта живая информация также является тем, что мы можем назвать пространством бесконечной корреляции — это означает, что она (информация) может одновременно участвовать в огромном множестве процессов, координируя и согласовывая их между собой. Человеческое тело в одно и то же время может

нейтрализовывать микроорганизмы, играть на пианино, переваривать пищу, выводить токсины и шлаки, размышлять на философские темы и вынашивать ребенка.

И это далеко не все. Человеческое тело не является чем-то изолированным, напротив, оно — часть гораздо большего поля живой информации, которое мы называем «планета Земля». А Земля в свою очередь является частью еще большего поля информации — Вселенной. Природа — это континуум*, в котором невозможно отделить человеческое тело от космического, хотя наше восприятие привыкло ежедневно делать это.

Мы ощущаем наше физическое «Я» как осязаемый объект только из-за ограниченности нашей точки зрения. Кажущаяся неопровержимость реальности тела является если не совсем иллюзией, то по крайней мере очень ограниченной версией того, что имеет место на самом деле.

В действительности тело постоянно изменяет себя, воссоздаваясь и разрушаясь каждую секунду своего существования. Человеческое тело изменяется с поразительной скоростью: 98% всех клеток, составляющих его, обновляется в течение одного года.

* Единое целое.

Это означает, что ваше сегодняшнее физическое тело несколько отличается от вчерашнего, поскольку каждые шесть недель у вас обновляется печень, каждый месяц — кожный покров, каждые пять дней — слизистая желудка, и даже ваш скелет обновляется каждые три месяца. Так что фактически человеческое тело похоже на стремительно текущую реку.

У каждой реки есть свой исток; река молекул и атомов, являющаяся человеческим телом, берет свое начало в вибрациях полей энергии. Эти поля энергии становятся атомами тела. Если внимательно рассмотреть строение атома, то можно увидеть, что он состоит из элементарных частиц, которые с огромной скоростью движутся в пустом пространстве. Эти частицы, похоже, возникают из пустоты (вакуума): они появляются, сталкиваются друг с другом и снова исчезают. И когда мы заставляем их застыть в момент фокусировки на них нашего внимания*, они предстают перед нами в виде материи, но на самом деле эти частицы являются всего лишь информацией — колебаниями энергии.

И материя, и энергия являются проявлением более тонкой реальности. Эта более тонкая реальность — информационное поле, содержащее все

* Имеется в виду, в момент регистрации (измерения свойств) этих частиц. — Прим. ред.

возможные состояния материи и энергии в виде чистой потенциальности*, — *Непроявленное*, существующее лишь как возможность, которой еще предстоит проявиться в измеримой (материальной) форме. Таким образом, под маской нашего физического тела скрывается квантовомеханическое тело. Его «генерирует» некий источник (Непроявленное) в виде информации и вибраций энергии, воспринимаемых нами как физическое тело.

Когда вы начинаете воспринимать тело подобным образом, то идея о том, что оно является постоянным и неизменным объектом, кажется не только неправильной, но и чрезвычайно ограниченной. Таким образом, квантовомеханическое тело состоит из полей живой информации, которую мы называем разумом.

И хотя мы воспринимаем мысли, чувства, эмоции и желания как нечто нематериальное, а тело — как материальный объект, все эти феномены являются проявлением одного и того же информационного поля (разума). Волна энергии, застигнутая в момент внимания, «выглядит» как частица. Но в то же время она продолжает оставаться волной — вибрацией в информационном поле. Таким образом, считаем ли мы то или иное явление в нашем теле материальным, менталь-

* Потенциальной возможности.

ным или каким-то еще — это лишь вопрос нашего восприятия.

Очень важно внимательно рассмотреть и понять эти идеи, поскольку они являются фундаментом современной аюрведической концепции здоровья — включая и регулирующие сон техники, содержащиеся в этой книге. Эйнштейн (который обычно спал по десять часов в сутки) однажды сказал, что *поле* — это не модель реальных явлений времени-пространства, а континуум возможных состояний информации, среда, включающая в себя все возможные явления как функции времени.

Другими словами, *поле* — это не пространственно-временные явления, а континуум всех возможных состояний энергии, которые были, которые есть и которые когда-нибудь проявятся как явления времени-пространства. И как же мы называем эти явления? Мы называем их столами и стульями, камнями и деревьями. Мы называем их *материей* (к которой относится и физическое тело). Но на самом деле это лишь вопрос точки зрения, так как все эти явления — части континуума (единого целого).

Недавние научные исследования подтвердили, что ментальные феномены являются одновременно и физическими — каждая мысль активирует молекулу-посыльного в мозге, которая момен-

тально трансформируется им в биологическую информацию. Это не означает, что ментальное явление (мысль) становится причиной физического явления (биологического процесса): и ментальное, и физическое явления являются абсолютно одним и тем же, но на разных уровнях. Мысль — это молекула, а молекула — это мысль. Это не означает, что одно становится другим или что одно оказывает воздействие на другое: оба являются одним и тем же явлением, воспринимаемым с разных точек зрения.

Поэтому мы должны отказаться от концепции сознания, находящегося внутри тела, и рассматривать человеческое существо как единую систему разум—тело. Более того, мы должны признать тот факт, что сознание не локализовано в мозге. Сознание — это особое проявление разума, а поведение — это проявление сознания.

Эти идеи могут кардинально изменить ваше восприятие жизненного опыта. Всю свою жизнь вы, вероятно, выглядывали из окна и говорили: «О, этот мир». И для вашего восприятия мир «там» был отделен от мира «здесь» — пространства внутри вас.

Вы воспринимали себя как заключенное в тело эго, а все, что находилось вне тела, считали миром. Но на самом деле это весьма искусственное разграничение. Мир — это космическое тело, а про-

странство внутри физического тела — это персональное тело, и оба они — *одно и то же*, так как являются частями одного и того же континуума. И противоестественно отделять одно от другого только потому, что между ними находится кожа нашего физического тела, которая состоит из тех же колебаний, что и все остальное.

Таким образом, мы представляем собой часть континуума (природы), который разумен и обращен сам к себе (имеет обратную связь) — в этом и заключается основной постулат Аюрведы, который гласит:

- *Каков атом, такова и Вселенная; каков микрокосм, таков и макрокосм; каково человеческое тело, таково и космическое тело; каково человеческое сознание, таково и сознание космическое.*

Некоторых людей смущают такие фразы, как *космическое сознание*, из-за духовного оттенка в их значении. Но *космическое сознание* — это просто способ указать на нелокализованное (бесконечное) поле информации с обратной связью, имеющей кибернетическую природу. Риши Индии, создатели науки Аюрведы, не использовали терминологию современной физики. Они, безусловно, использовали концепцию квантовомеханического тела, но в других терминах.

Однако мышление риши фактически аналогично мышлению современного физика. Физические явления — это всего лишь материализация явлений нефизических — информационного потока, излучаемого единым энергетическим полем. Так же как мы обладаем тонким телом, мы обладаем и тонкими чувствами. Каждому из нас доводилось, закрыв глаза, видеть какие-то образы (матери, розы и т. п.). Где находятся эти образы? В информационном поле.

Это можно доказать прямо сейчас. Закройте глаза и вспомните вкус клубничного мороженого. Этот вкус определенно здесь, но где именно? В тонком теле. Точно так же вы можете, если хотите, закрыв глаза, услышать музыку или ощутить шерстяной шарф вокруг шеи. Таким образом, всем пяти чувствам соответствуют пять тонких чувств, которые являются информационными (энергетическими) вибрациями тонкого тела. Физическое тело — это не что иное, как материализация (проекция в мир материи) тонкого тела, которое является частью универсального поля информации.

Двойственные свойства тонкого и каузального* тел не являются уникальной чертой только людей и других живых существ. Земля также имеет свое

* Каузальный — относящийся к причинно-следственным отношениям, выражающий эти отношения. — Прим. ред.

тонкое тело, как, впрочем, и вся Вселенная в целом. Циклы нашей физиологии и природные циклы принадлежат одному континууму; они совпадают друг с другом. Разум природы — это тот же разум, который действует внутри нас.

В конечном счете вся природа возникает из вакуума. Внутри нас находится наше внутреннее пространство, а вне нас — наше внешнее пространство. Но эти внутреннее и внешнее пространства — это не просто пустота, а чрево творения. И природа создает мысль, идею и философию в том же пространстве, в котором она создает печень, сердце и мозг или галактику, дерево и бабочку. Природа наделена разумом. Ее «физиология» подчинена определенным циклам — чередующимся фазам покоя и активности. Эти циклы проявляются в нашем разуме-теле как наши собственные биоритмы.

ЦИРКАДНЫЕ* РИТМЫ

Если, как мы предположили, человеческое тело подобно реке, постоянно находящейся в процессе изменения, то ничего удивительного нет в том, что тело не одно и то же, например, в семь часов утра и в семь часов вечера. Это истинно на квантовом

* Суточные.

уровне, и в этом легко убедиться с помощью восприятия. Все мы иногда ощущаем прилив энергии, а иногда усталость. Наш аппетит постоянно изменяется, то же происходит и с фазами покоя и активности нашего организма.

Наука с давних пор осознавала циклический характер природы на всех уровнях и, конечно же, на уровне человеческих ощущений. Земля вращается вокруг Солнца, и наши тела изменяются в соответствии с этим вращением. Мы влюбляемся весной и впадаем в депрессию зимой, и все это результат того, что биохимия тела меняется, в соответствии с циклическим движением Земли относительно Солнца. Другие циклы также оказывают на нас воздействие. Например, лунный месяц оказывает на нас воздействие циклами отливов и приливов; повсюду действует один и тот же разум.

Каким же образом эти циклы оказывают влияние на сон человека? Для того чтобы разобраться в этом, необходимо определить степень несоответствия современного образа жизни природным ритмам, которые до сравнительно недавнего времени всецело управляли жизнью человека.

Некогда продолжительность работы людей определялась восходом и закатом солнца. Фермер работал в поле до тех пор, пока не наступали сумерки, а затем шел домой. А работа женщин в

основном определялась потребностями их мужей. Очевидно, что сейчас все совершенно по-другому. Мы встаем и ложимся по часам, а не по солнцу (о последствиях этого чрезвычайно важного изменения вы узнаете в главе 4). Практически никто больше не работает в поле. Все перебрались в офисы из бетона, стали и стекла, где окна не открываются и куда нагнетается холодный или горячий воздух. А когда наступают сумерки, нужно всего лишь включить свет и можно продолжать работу.

Биоритмы нашей жизни больше не гармонируют с ритмами природы, а сон, без сомнения, является одним из биологических ритмов живых существ. Образ жизни, несогласованный с ритмами природы, вызывает функциональные нарушения на клеточном уровне.

Сон — это естественное состояние сознания, которое должно иметь место в строго определенную фазу суточного цикла; это период покоя, когда происходит восстановление и исцеление организма. И если вы освободитесь от искусственных императивов современной жизни и восстановите равновесие на уровне квантовомеханического тела, то ваш сон и другие биологические функции неизбежно улучшатся. Причем, они станут не просто лучше, они станут совершенными. Поскольку совершенство — это свойство природы, а

несовершенство возникает тогда, когда мы нарушаем основополагающие истины.

В этой книге вы не только научитесь тому, как улучшить свой ночной сон, но и узнаете, как восстановить связь с самим собой, со своим совершенным замыслом. Вы научитесь тому, как жить в гармонии с циклами природы, скользя по волнам природных ритмов. И это будет совсем не сложно, поскольку все, что нужно сделать, — восстановить связь с теми силами природы, которые действуют внутри вас.

Проблемы со сном, впрочем как и многие другие, возникают из-за того, что мы не синхронизированы с обращенной к самой себе частью природного разума, приносящей блаженство и счастье. Сон — это настолько фундаментальный физиологический процесс, что его улучшение автоматически способствует более полной самореализации человека.

Практический подход ко сну

Теперь, помня о том, что мы рассмотрели в главе 1, давайте познакомимся с некоторыми практическими методами улучшения сна. Все техники, описанные в этой книге, основаны на одной-единственной идее, которая, на мой взгляд, является наиболее важной в данном вопросе: *Вы не можете заставить себя спать.*

Вы не можете заснуть по собственной воле. Вы не можете приказать себе спать. В вашем распоряжении могут находиться тысячи работников, вы можете быть королем или королевой, но даже в этом случае вы не в состоянии заставить себя заснуть подобно тому, как вы заставляете себя подняться вверх по лестнице или вспомнить таблицу умножения. Это просто не сработает. Древний персидский царь Ксеркс высек океан, когда тот отказался подчиниться ему. Пытаясь заста-

вить сон выполнить ваше приказание, вы оказываетесь в положении царя Ксеркса.

Конечно, большинство из нас время от времени пытается заставить себя заснуть. Сейчас, при дневном свете, сама эта идея может показаться до комичности абсурдной. Но вам становится совсем не до смеха, когда вы ночь за ночью мечетесь в постели, безуспешно *требуя* от себя сна.

Сон — это естественный процесс, и попытки «силового» воздействия на него не будут иметь никаких положительных результатов. Напротив, эти попытки, вероятно, лишь ухудшат ситуацию, поскольку, чем сильнее вы будете пытаться повлиять на сон, не получая при этом никаких позитивных сдвигов, тем большее недоверие будет вызывать у вас сама идея нормализации сна. И тому есть причина: природа не пытается *сделать что-либо*. Земля не *пытается* вращаться вокруг Солнца, как не *пытается* семя дать росток. Природа действует без усилий, по принципу наименьшего действия и максимальной эффективности, и именно этот принцип необходимо использовать при решении проблемы сна.

Ложась в постель, вы должны входить в состояние, которое я называю «недуманьем». Ключ к выработке такого состояния в полном отсутствии самосознания. Другими словами, не рассматривайте себя, не занимайтесь самоанализом, не ком-

ментируйте собственные проблемы и затруднения, и самое главное — не смотрите на часы.

Просто отдыхайте, расположившись в комфортной позе, и ни о чем не думайте; отдайте себя в руки природы. Лежите в постели с закрытыми глазами, не думая о том, спите вы или бодрствуете. Уже то обстоятельство, что вы расслаблены и лежите неподвижно с закрытыми глазами (даже если вы ощущаете при этом некоторую тревогу или беспокойство), приносит телу значительную пользу.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СОСТОЯНИЯ СНА

Люди довольно часто неправильно оценивают качество своего сна. Возможно, вы спите гораздо больше, чем вам кажется (или, напротив, намного меньше). Например, несмотря на тот факт, что у вас не получается заставить себя заснуть, вы можете обманом заманить себя в сон. Вполне вероятно, что вы уже много раз бессознательно проделывали это.

Исследования электроэнцефалограмм показали, что людям, страдающим расстройствами сна, часто кажется, что они спят гораздо меньше, чем на самом деле. Это явление называется неправильным восприятием состояния сна, или субъек-

тивной бессонницей. Оно настолько распространено среди людей, жалующихся на бессонницу, что по данным клиник, занимающихся проблемами сна, по меньшей мере пятидесяти процентам людей, которые не могут уснуть ночью, только кажется, что они этого не могут. Будучи абсолютно уверенными в том, что они не в состоянии сомкнуть глаз всю ночь, эти люди на самом деле спят большую ее часть!

Исследование, проведенное в Чикагском университете, документально зафиксировало этот факт. Двух людей, которые по их собственным словам страдали от умеренной бессонницы, сравнили с контрольной группой из тридцати двух человек с нормальным сном и схожими с испытуемыми индивидуальными характеристиками (возрастом, полом и др.).

После нескольких ночей, проведенных в специальной лаборатории, люди, страдавшие бессонницей, считали, что на то, чтобы уснуть, у них в среднем уходит один час. Однако согласно показаниям лабораторного оборудования, они засыпали уже через пятнадцать минут. И хотя в течение ночи испытуемые просыпались чаще, чем люди из контрольной группы, разница во времени сна вовсе не была такой большой, как им казалось: пять часов сорок пять минут (время сна испыту-

емых) и шесть с половиной часов (среднее время сна людей из контрольной группы).

Субъективная бессонница — это одно из наиболее легко излечимых расстройств. И нет никаких сомнений в том, что это именно расстройство, так как страдающие субъективной бессонницей постоянно чувствуют себя невыспавшимися и уставшими.

Избавиться от субъективной бессонницы достаточно просто, нужно лишь превратить в своего союзника часы, так часто выступающие в роли злейшего врага человека, страдающего бессонницей. Если вы считаете, что ночь за ночью лежите не смыкая век, убедитесь в том, что это действительно так. Положите рядом с кроватью блокнот и время от времени поглядывайте на часы (не через равные промежутки времени, а когда возникнет желание это сделать) и записывайте время. Многие люди, зафиксировав несколько интервалов по десять или пятнадцать минут, неожиданно обнаруживают, что в течение нескольких часов они *спали*. Этот метод помогает избавиться от ощущения потери сна, а вместе с ним и от симптомов усталости на следующий день.

В связи с предрасположенностью многих страдающих от бессонницы верить в худшее, интересно отметить явление, которое психологи называют *вторичный выигрыш*. Это явление заключает-

ся в том, что человек, в течение длительного времени страдающий от бессонницы, алкоголизма и т. п., пытается бессознательно извлекать выгоды из своего зависимого положения. Например, вы можете поймать себя на том, что думаете, будто делали бы гораздо больше, если бы не страдали от недосыпания. Но поскольку вы постоянно чувствуете себя уставшим, то текущие краны так и не будут отремонтированы.

Есть люди, которые гордятся бессонницей. Один молодой адвокат, работавший в крупной нью-йоркской юридической фирме, признался, что соревнуется с теми, кто неделями не покидает свой офис и ночью спит всего три или четыре часа за рабочим столом.

— Не отставать от этих людей было очень сложно, — говорил молодой адвокат, — но их установка была: «Как я могу свою потребность в сне ставить выше нужд фирмы?»

По словам доктора Питера Хаури, директора программы по борьбе с бессонницей клиники Майо, некоторые пациенты считают свою неспособность спать признаком заботы о мировых проблемах: «Как можно спокойно спать в таком несчастном мире, как наш?»

Существует и обратная сторона неправильного восприятия времени сна: некоторые люди счита-

ют, что не имеют проблем со сном, хотя на самом деле они спят очень мало.

Исследователи разработали эффективную методику выявления этого феномена. Хорошо отдохнувшему, здоровому человеку, для того чтобы заснуть, требуется от десяти до пятнадцати минут. А человек, страдающий от недостатка сна, теряет сознание практически моментально (хотя весьма маловероятно, что его сон будет полноценным). Людям, страдающим таким расстройством сна, даже не обязательно находиться в постели, для того чтобы моментально заснуть. Во время исследований, проводимых доктором Томасом Ротом в больнице имени Генри Форда в Детройте, сто взрослых и достаточно молодых людей дали оценку своей сонливости в течение дня. Когда эти данные были проверены, то оказалось, что тридцать четыре процента тех, кто полагали, что совершенно не чувствуют сонливости в течение дня, на самом деле проявили признаки недостатка сна.

Таким образом, лежа спокойно в постели, вы можете спать больше или меньше, чем вам кажется, но, в любом случае, ваш организм будет получать необходимый отдых благодаря обычной неподвижности. Не беспокойтесь о том, сможете ли вы на следующий день как следует работать или нет. Исследования показывают, что по крайней мере в течение короткого периода времени чело-

век, страдающий от недостатка сна, способен нормально выполнять свои повседневные обязанности.

Ложитесь в постель в одно и то же время (мы еще вернемся к более детальному обсуждению этой рекомендации в главе 4), займите удобное положение и не беспокойтесь о сне. Пусть ваше сознание свободно блуждает. Взгляните на ситуацию с той точки зрения, что вы получите столько отдыха, сколько природа сочтет нужным вам дать, пусть даже если вы и не спите. Препоручите себя природе. Выключите лампу для чтения; разверните часы циферблатом к стене и не думайте о времени. Наслаждайтесь тем, что отдыхаете в удобном положении. Сон придет сам по себе, а вы тем временем позвольте своему организму отдохнуть и восстановиться.

МЕТАНИЯ В ПОСТЕЛИ

Некоторым людям трудно просто лежать в постели, будучи не в состоянии заснуть. Сознание, как правило, начинает блуждать, перескакивая от одного объекта к другому, что может стать причиной физического дискомфорта. В этом случае пусть все идет своим чередом. Помните, что назначение сна — снять усталость и стресс. Есть такая аюрведическая поговорка: сон — нянька

всего живого. Иногда ремонт запаздывает. Возможно, в организме накопилось избыточное количество стресса и теперь его необходимо высвободить. Восстановительная работа и снятие стресса могут усиливать ментальную и физиологическую деятельность, что может проявляться как физический дискомфорт, бессвязные мысли и ощущение беспокойства. Вы должны воспринимать эти симптомы как побочное явление той восстановительной работы, которую проводит природа, и не пытаться сопротивляться им. Расположитесь как можно удобнее, закройте глаза и постарайтесь ни о чем не думать. Позвольте своему сознанию без напряжения осознавать тело, и пусть процесс восстановления идет своим чередом.

Время от времени вы можете испытывать те или иные ощущения в различных частях своего тела. В этом случае ваше сознание должно тут же переключаться на созерцание этих ощущений. Если в вашем сознании возникает беспокойство, это значит, что беспокойство возникает и в вашем теле, поскольку каждому ментальному явлению соответствует явление физическое, а эмоция — это не что иное, как мысль, прикрепленная к физическому ощущению. Смещая внимание от мыслей к физическим ощущениям, вы рассеиваете силу эмоции, потому что мысль и ощущение больше не связаны между собой — вы разъеди-

нили их. Следовательно, вы можете помочь себе ни о чем не думать, позволив своему сознанию произвольно концентрироваться то на физических ощущениях, то на мыслях и идеях, сопровождающих эти ощущения.

Через некоторое время физический дискомфорт в этой части тела уменьшится и ваше сознание переключится на какую-нибудь другую мысль или часть тела. И пусть это происходит совершенно спонтанно. Эта простая техника — спонтанное блуждание сознания (осознание появляющихся и исчезающих физических ощущений и мыслей) — очень мощное средство против бессонницы. И прежде чем вы успеете это осознать, ваше сознание спонтанно перейдет от созерцания мыслей, идей и ощущений в более глубокое состояние — состояние сна.

НЕ СДАВАЙТЕСЬ И НЕ ВСТАВАЙТЕ С ПОСТЕЛИ

Помните, что, даже если вы чувствуете себя беспокойно, лучшее, что вы можете сделать, — это просто лежать в постели с закрытыми глазами. И хотя выдвигалось предположение, что люди, испытывающие трудности со сном, должны читать, смотреть телевизор или занять себя еще каким-либо способом до тех пор, пока не почувствуют

настоящей усталости, я считаю, что это неверно. Во-первых, это предположение игнорирует ту пользу, которую получает организм от пребывания в состоянии покоя. Если вы встанете с постели и начнете читать или подсчитывать сумму своих налогов, то нарушите ценный процесс восстановления, который уже начался. Кроме того, даже если это и принесет временное облегчение от неприятного лежания в постели без сна, основная проблема — недостаток сна — останется нерешенной. И, конечно же, такой подход совершенно бесполезен при субъективной бессоннице, которую мы уже обсуждали.

Таким образом, для улучшения сна вы должны практиковать «недуманье». Со временем вы обнаружите, что следовать этой рекомендации совсем не сложно.

СОСТАВЛЕНИЕ ТАБЛИЦЫ СНА

Документальная фиксация своих моделей сна является важным шагом на раннем этапе борьбы с бессонницей. Это поможет вам проследить за тем, что же на самом деле происходит с вашим сном. Вам нужно лишь записывать дату, время выключения вами света, время, которое вы проспали (приблизительно), и время, когда вы поднялись с постели. Вы также можете добавить колонку для

собственных комментариев или наблюдений, которые у вас могут возникнуть относительно этого дня.

Если каждое утро, вставая с постели, вы будете заполнять такую таблицу, то это не только позволит вам документально зафиксировать свой прогресс, но также поможет выявить взаимосвязь между определенными видами деятельности или изменениями в ваших повседневных делах, которые могут оказывать негативное (или, напротив, позитивное) влияние на ваш сон. Например, вы можете записать, что в течение одной недели вы работали допоздна, причем стрессовых ситуаций на работе было больше, чем обычно, а затем заметить, что на следующей неделе ваш сон был более беспокойным. С другой стороны, вы сможете проследить, какие из рекомендаций этой книги оказывают наибольшее воздействие на вашу проблему. Вы должны продолжать заполнять таблицу каждое утро до тех пор, пока ваша проблема со сном не разрешится окончательно.

ОСНОВНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ БЕССОННИЦЫ

Теперь в вашем распоряжении есть техника, которую вы можете использовать, когда ложитесь спать: лежите с закрытыми глазами, и пусть ваше

сознание спонтанно блуждает от ощущения к ощущению, от мысли к мысли в состоянии недуманья. Чем более искусными вы будете становиться в использовании этой техники, тем лучше будет ваш сон.

Я еще раз хочу подчеркнуть, что источник проблемы сна находится в вашей повседневной деятельности. Активная деятельность и сон взаимосвязаны, они — фазы единого цикла, и если фокусироваться только на одной из этих фаз, не принимая во внимание другую, это даст лишь кратковременное улучшение. Активность и отдых идут рука об руку, сменяя друг друга, следовательно, мы должны обратить внимание на то, что происходит с нами в течение дня. Если активная фаза каким-то образом не сбалансирована, то это отразится и на фазе отдыха.

Решение всех проблем, связанных со сном, заключается в том, чтобы сделать период дневной активности по-настоящему динамичным и приносящим удовлетворение. Другими словами, когда вы бодрствуете, бодрствуйте *тотально*. Это радикальное средство против бессонницы, а также решение многих других жизненных проблем. Когда вы научитесь быть по-настоящему бодрым, энергичным и динамичным, хороший сон придет сам собой. Как только вы гармонизируете свою

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЖУРНАЛ СНА

День _____ Дата _____ Не сплю Сплю _____

Модель сна

- **Дневные занятия, как вы себя чувствовали:**

- Вечерние занятия, как вы себя чувствовали:

- Наблюдения и выводы:

День Дата Не сплю Сплю —

Модель сна

- **Дневные занятия, как вы себя чувствовали:**

- Вечерние занятия, как вы себя чувствовали:

- Наблюдения и выводы:

День Дата Не сплю Сплю _____

Модель сна

A color calibration chart featuring a ruler at the top with markings from 8 to 8. Below the ruler is a series of color patches, including grayscale and primary colors, used for ensuring color accuracy in digital imaging.

- Дневные занятия, как вы себя чувствовали:

- Вечерние занятия, как вы себя чувствовали:

- Наблюдения и выводы:

активную деятельность, ваш сон автоматически нормализуется.

По мере чтения этой книги, вы обнаружите, что, решая проблему бессонницы, вы одновременно будете решать и множество других проблем, имеющих место в вашей жизни.

Резюме

1. Выберите определенное (желательно раннее) время для отхода ко сну, и приучите себя ложиться в постель именно в это время.
2. Отойдя ко сну, спокойно лежите с закрытыми глазами в удобном для вас положении в состоянии *недумания*. Пусть ваше сознание произвольно и без напряжения блуждает от ощущения к ощущению, от мысли к мысли. Помните: ваш организм получает ценный отдых, даже если вы не спите.
3. Если вы чувствуете беспокойство или усталость, если ваши мысли хаотично перескакивают от одного события к другому, осознайте, что это — проявление целительного процесса, который происходит в вашем теле.
4. Если в какой-то части вашего тела возникают неприятные или болезненные ощущения, сфокусируйте свое внимание на этих ощущениях. Перемещая свое внимание от мыслей к физическим ощущениям, вы, таким образом, рассеиваете эмоциональный заряд беспокойства.
5. Каждое утро делайте записи о том, что произошло в течение ночи, в «Ежедневном журнале сна».

Определение вашего телесного типа согласно Аюрведе

Для того чтобы естественным образом пробудить разум вашего тела и нормализовать сон, вам необходимо понять, как функционирует ваш организм. Источником знаний, заключенных в этой книге, является Аюрведа, что в переводе с санскрита означает «наука жизни». Аюрведа — это самая древняя наука (не в западном понимании этого слова) о здоровье, возникшая более пяти тысяч лет назад. С помощью той информации, которая содержится в этой главе, вы сможете определить свой аюрведический *телесный тип* и узнаете о его сильных и слабых аспектах.

Концепция психофизиологического телесного типа — это одна из самых важных идей Аюрведы. Она позволяет увидеть, что наши тела являются

уникальным выражением разума природы. Существуют ситуации и обстоятельства, в которых люди ведут себя по-разному, в зависимости от своей индивидуальной предрасположенности. Один человек может выслушать критику в свой адрес совершенно спокойно, в то время как у другого это может вызвать бурную эмоциональную реакцию. Когда я выпиваю чашку кофе, со мной ничего не происходит, потому что я обладаю сильной конституцией *Капха*-типа, но есть люди, которые сделав два глотка, начинают в буквальном смысле слова вибрировать от возбуждения. Таким образом, каждый человек индивидуален в психологическом, биохимическом, эмоциональном и интеллектуальном планах. Каждый из нас является уникальным выражением разума Природы.

Но, несмотря на свою уникальность, индивидуальность каждого человека состоит из базисных психофизиологических элементов — абстрактных принципов, которые Аюрведа называет *дошами* (санскрит). Существуют три основные *доши*, характеризующие метаболические тенденции и психологические предрасположенности системы разум—тело. На санскрите эти три *доши* называются *Вата*, *Питта* и *Капха*. *Вата* контролирует движение в теле: движение мысли, движение пищи по желудочно-кишечному тракту, виб-

рации голосовых связок, жестикуляцию и даже движение самовоспроизводящихся молекул ДНК. *Питта* контролирует метаболизм и пищеварение, а *Капха* — структуру тела. Все клетки тела содержат эти три абстрактных принципа — принцип движения, принцип метаболизма и принцип структуры.

Ваше тело должно обладать *Ватой* (способностью к движению), чтобы дышать, совершать перистальтику, обеспечивать циркуляцию крови, поддерживать сердцебиение и посылать нервные импульсы от мозга к различным частям тела и наоборот. От *Питты* (способности к обмену веществ) зависит переработка и усвоение пищи, активирование ферментов, поглощение воздуха и воды различными биохимическими способами, а также поддержание деятельности мозга. *Капха* (способность поддерживать постоянную структуру) удерживает клетки вместе, формирует мышцы, жир, кости и сухожилия. Природе необходимы все три *доши* для формирования тела и поддержания его в функциональном состоянии. Гармоничное и уравновешенное взаимодействие всех трех *дош* находит свое конечное выражение в характере человека, который Аюрведа называет *пракрити*. Именно *пракрити* определяет телесный тип человека — проект, согласно которому различные природные тенденции встраиваются в

систему разум—тело в строго определенных пропорциях.

С точки зрения соотношения *дош* — все люди разные. Если вы относитесь к *Вата*-типу, то это значит, что в вас преобладает *Вата-доша*; то же самое относится к *Питта*- и *Капха*-типам. Другими словами, в вашей системе разум-тело преобладает одна из *дош*. Зная свой *телесный тип*, вы сможете легко подобрать себе хорошо сбалансированную диету и индивидуальную программу физических упражнений, а также составить оптимальный распорядок дня — факторы, имеющие решающее значение при любых проблемах со здоровьем, будь то лишний вес, диабет, артрит или бессонница.

Определенные *телесные типы* склонны к определенным типам расстройств. *Капха*, например, склонны к чрезмерной полноте и даже ожирению. Люди *Ватта*-типа склонны к бессоннице, беспокойству и тревоге. Конечно, это не означает, что если вы относитесь к *Капха*-типу, то у вас не может быть бессонницы, и что люди *Питта*-типа не могут иметь избыточный вес. Эти расстройства могут возникнуть в любом организме, но именно дисбаланс *Вата-доши* является причиной бессонницы, точно так же, как дисбаланс *Капха-доши* приводит к ожирению.

Давайте рассмотрим все *телесные типы* один за другим, чтобы вы смогли самостоятельно определить свой *телесный тип*, знание которого поможет вам установить степень своей психофизиологической склонности к бессоннице (при этом следует помнить, конечно, что бессонница — это в конечном счете дисбаланс *Вата-доши*).

БАТА

Люди, относящиеся к *Вата-типу*, обычно легкие, подвижные, худощавого телосложения. Они все делают очень быстро, их чувство голода и пищеварение обычно нерегулярны. Люди *Вата-типа* особенно предрасположены к бессоннице, поскольку их сон очень поверхностен. По природе своей люди *Вата-типа* преисполнены энтузиазма, жизнерадостности и обладают богатым воображением. Они легко возбудимы, их настроение может резко меняться, и, когда они теряют равновесие, их энтузиазм, живость и воображение трансформируются в тревогу, волнение, бессонницу, беспокойство, раздражительность, нарушения менструального цикла и мигрени. Все это обычно имеет место при дисбалансе *Вата-доши*.

Люди *Вата-типа* очень легко запоминают новую информацию, но так же легко ее забывают. Они, как я уже отмечал, склонны волноваться и

перенапрягаться, в результате чего быстро устают.

Основная черта людей *Вата*-типа — непостоянство. Они, как правило, непредсказуемы, а их поведение гораздо менее упорядочено, чем поведение *Питта* или *Капха*. Изменчивость — это отличительный знак *Вата*. Проявления их ментальной и физической энергии носят взрывной характер и не бывают ровными и стабильными. Поэтому *Вата* могут испытывать голод в любое время дня и ночи; любят возбуждение и постоянные перемены; не имеют четкого распорядка в приеме пищи, в отходе ко сну, и вообще их привычки очень изменчивы, а физиология нестабильна (особенно пищеварение); склонны к эмоциональным реакциям, о которых, впрочем, быстро забывают, и быстрой ходьбе.

Вата — это доша движения. Люди *Вата*-типа обычно гибкие и худощавые. Их сон поверхностен и длится меньше семи часов; аппетит нерегулярный, часто возникают проблемы с пищеварением. Они с большим трудом набирают вес. *Вата* склонны к незначительным заболеваниям, таким, как головная боль, простуда и различные не имеющие видимых причин боли. Но уравновешенный человек *Вата*-типа бодр, энергичен и располагает к себе.

Благодаря своему темпераменту *Вата* преуспевают в освоении всего нового. Им легче начать дело, чем закончить его. Когда *Вата* теряют равновесие, это проявляется как состояние фрустрации и общее беспокойство.

Вероятно, самой важной особенностью *Ваты* является то, что она задает направление другим дошам. И поскольку *Вата* выходит из равновесия легче, чем *Питта* и *Капха*, то она несет ответственность за ранние стадии практически всех болезней. Также существует непосредственная связь между нарушениями сна и дисбалансом *Ваты*. Поэтому каждому, независимо от его телесного типа, крайне необходимо поддерживать *Вату* в равновесии.

ПИТТА

Люди *Питта*-типа обладают средним телосложением, силой и выносливостью. *Питта* ощущают голод и жажду очень остро. Находясь в возбужденном состоянии, они склонны к проявлению злости и раздражительности. Их кожа, обычно румяная и чистая, нередко бывает покрыта веснушками. Люди *Питта*-типа питают антипатию к солнцу и жаркой погоде. Это предприимчивые люди, которые любят трудные задачи и воспринимают их как вызов, они хорошие ораторы и

обладают сильным интеллектом. *Питта* очень пунктуальны в вопросах питания: если обед запаздывает хотя бы на полчаса, у них может разыграться волчий аппетит; в таком состоянии они легко могут вспылить.

Основная черта *Питта* — интенсивность. Как правило, рыжеволосые и румяные, а также амбициозные, остроумные, откровенные в своих высказываниях, смелые и ревнивые люди находятся под значительным влиянием *Питта-доши*. Воинственность *Питта* — это их природная склонность, но эта отличительная черта не является доминирующей, если *доша* находится в равновесии. Уравновешенные *Питта* — это теплые и искренние в проявлении своих эмоций люди.

Питта-доша регулирует метаболизм тела. У людей, относящихся к *Питта*-типу, хороший аппетит и отличное пищеварение. Они могут набирать вес (при избыточном питании), но также могут без труда его сбрасывать. *Питта* склонны к беспокойству и волнению. Они выходят из равновесия не так легко, как *Вата*, но нередко предъявляют к себе такие высокие требования, что становятся раздражительными и воинственными.

Питта более остальных типов склонны к «нормальному» восьмичасовому сну, и их сон обычно полноценный. Если у *Питта* возникает бессонни-

ца, то обычно это связано с пробуждениями посреди ночи от избыточного тепла.

КАПХА

У людей *Капха*-типа крепкое и мощное телосложение. Они обладают большой физической силой, выносливостью и ровным, стабильным уровнем энергии; как правило, медлительны и грациозны в движении. *Капха* отличаются спокойствием, расслабленностью и не теряют самообладание. Их кожа холодная и гладкая, нередко толстая, бледная и довольно жирная. *Капха* плохо усваивают новую информацию, но зато запоминают ее надолго. Они склонны к продолжительному, глубокому сну и обычно не страдают от бессонницы. Процесс пищеварения протекает у *Капха* медленно; они любящие, терпимые и прощающие люди, но имеют тенденцию к собственничеству и самодовольству. Когда у людей *Капха*-типа выходит из равновесия их доминирующая *доша*, они начинают полнеть и проявлять низкий уровень активности.

Основная черта людей *Капха*-типа — расслабленность. *Капха-доша* — структурирующий принцип — придает им стабильность и постоянство, обеспечивает большие резервы физической силы и выносливости. Аюрведа называет *Капха*

«счастливыми», потому что они, как правило, обладают хорошим здоровьем. Более того, их восприятие мира ясное, счастливое и спокойное. *Капха* очень долго все обдумывают, прежде чем примут решение; медленно просыпаются, подолгу валяясь в постели, и после пробуждения обязательно должны выпить чашечку кофе. *Капха* довольствуются *status quo** и сохраняют его, примиряя окружающих; уважают чувства людей, к которым относятся с подлинным сочувствием, и ищут в еде эмоциональный комфорт. Людям *Капха*-типа свойственны грациозные движения, влажные глаза и изящная походка, даже при излишнем весе.

Как уже отмечалось раньше, *Капха* редко страдают от бессонницы, их сон, как правило, глубокий и здоровый. Когда у *Капха* все же случаются расстройства сна, это обычно проявляется в слишком долгом пробуждении. *Капха* вообще склонны просыпаться медленно (как будто с похмелья) и также медленно начинают свой день. К тому же они очень консервативны как в еде, так и во взаимоотношениях с окружающими.

* Существующим положением вещей.

ТРИ ДОШИ

Их основные функции

Их качества

БАТА

Управляет функциями тела, связанными с движением

Подвижная, быстрая, легкая, холодная, резкая, сухая; направляет остальные доши

ПИТТА

Управляет функциями тела, связанными с сохранением тепла и метаболизмом

Горячая, острая, легкая, кислая, слегка маслянистая

КАПХА

Управляет функциями тела, связанными со структурой и балансом жидкости

Тяжелая, жирная, медленная, холодная, постоянная, крепкая, инертная

ДЕСЯТЬ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ ТЕЛА

МОНОДОШНЫЕ ТИПЫ

Бата

Питта

Капха

ДВУДОШНЫЕ ТИПЫ

Бата-Питта

Питта-Капха

Бата-Капха

Питта-Бата

Капха-Питта

Капха-Бата

ТРИДОШНЫЙ ТИП

Бата-Питта-Капха

Вероятно, вы узнаете себя в одном из описаний, приведенных ниже. Научитесь уважать свою аюрведическую индивидуальность, и научитесь также уважать ее потребности, связанные со сном.

Характерные черты человека *Вата*-типа

- Легкое, худощавое телосложение
- Все делает быстро
- Нерегулярные чувство голода и пищеварение
- Поверхностный, неглубокий сон; склонность к бессоннице
- Энтузиазм, жизнерадостность, богатое воображение
- Возбудимость, переменчивость настроения
- Склонность к запорам
- Быстро устает; имеет тенденции к перенапряжению
- Проявления ментальной и физической энергий имеют взрывной характер

Именно Вата

- Могут проголодаться в любое время дня или ночи
- Любят перемены и постоянно возбуждены
- Каждую ночь ложатся спать в разное время, пропускают приемы пищи и вообще нерегулярны в своих привычках
- В один день переваривают пищу хорошо, а в другой — плохо
- Склонны к кратковременным эмоциональным взрывам, о которых быстро забывают
- Быстро ходят

Характерные черты человека Питта-типа

- Среднее телосложение
- Средние сила и выносливость
- Остро чувствуют голод и жажду, хорошее пищеварение
- В состоянии стресса склонность к проявлению злости и раздражительности
- Кожа чистая и румяная, часто покрыта веснушками

- Избегают находиться на солнце и вообще не любят жаркую погоду
- Предприимчивый характер, склонность к решению трудных задач
- Острый интеллект
- Точная, правильная речь
- Не любят пропускать время приема пищи
- Светлые, ярко-коричневые или рыжие волосы (красноватый оттенок)

Именно *Питта*

- Ощущают волчий аппетит, если обед запаздывает хотя бы на полчаса
- Живут «по часам» и негодуют, если теряют время зря
- Просыпаются по ночам от чувства жажды и избытка тепла
- Берут ситуацию под свой контроль или считают, что должны это сделать
- Знают, что другие считают их слишком требовательными и саркастичными
- Решительно берутся за работу

Характерные черты *Капха*-типа

- Крепкое, мощное телосложение; большая физическая сила и выносливость
- Ровный, стабильный уровень энергии; плавность и грациозность в движениях
- Спокойствие и расслабленность; не склонны терять самообладание
- Холодная, гладкая, толстая, бледная и нередко жирная кожа
- Медленно запоминают новую информацию, но обладают хорошей памятью
- Глубокий, продолжительный сон
- Склонность к ожирению
- Медленное пищеварение, умеренный аппетит
- Любящие, терпимые и прощающие
- Тенденция к собственничеству, самодовольству

Именно *Капха*

- Долго все обдумывают, прежде чем принимают решение

- Медленно просыпаются, долго лежат в постели и после пробуждения обязательно должны выпить чашку кофе
- Довольствуются существующим положением вещей и сохраняют его, умиротворяя и успокаивая окружающих
- Уважают чувства других людей (если испытывают к ним симпатию)
- В еде ищут эмоциональный комфорт
- Обладают грациозной пластикой, влажными глазами и изящной походкой (даже при избыточном весе)

В конце этой главы вы найдете аюрведический тест для определения *телесного типа*. Ответив на вопросы этого теста, вы легко найдете свое место в аюрведической психофизиологической типологии тел. Уравновешивание всех трех *дош* ведет к совершенному взаимодействию сознания и тела, а следовательно — к оптимизации физиологических функций организма. Это и есть наша цель — естественным образом нормализовать ваш сон и оздоровить состояние бодрствования. Источник проблем со сном в дисбалансе одной или нескольких *дош*.

Вы также должны знать, что доминирующая *доша* чаще всего выходит из равновесия. Это

особенно относится к *Вата-доше*, поскольку она быстра, подвижна и ей свойственно легко выходить из равновесия. Если вы вспомните симптомы бессонницы, то обнаружите, что именно *Вата-доша* и является основной причиной проблем со сном. Когда *Вата* чрезмерно активизируется, сознание становится беспокойным. Но если рассмотреть качества *Капха-доши*, то легко убедиться, что именно эти качества мы обычно и ассоциируем со здоровым сном. Некоторая тяжеловесность, стабильность, медлительность, неподвижность и даже безмятежность (в данном случае, например, безмятежные сны). Поэтому активизация *Капха-доши* практически никогда не вызывает расстройств сна. А вот *Питта* может быть причастна к расстройствам сна, правда гораздо реже, чем *Вата*.

После заполнения анкеты вы можете обнаружить, что *Вата* является одной из ваших доминирующих дош и что вы относитесь к *Вата-* или *Вата-Питта-*типу. Теоретически у любого телесного типа может быть дисбаланс *Вата-доши* и как следствие этого — бессонница. Однако у людей *Вата-* или *Вата-Питта-*типа чаще других проявляются эти симптомы. Таким образом, *Вата* — это доша, на которую мы должны обратить особое внимание. Люди, относящиеся к *Вата-*типу, имеют склонность слишком эмоционально ре-

агировать на различные ситуации, возникающие в течение дня.

Интересно отметить, что физиологи, изучающие сон, разделили людей на психотипы в соответствии с их сном, и эта классификация очень четко соотносится с аюрведической концепцией о *телесных типах*. Один очень показательный пример: физиологи называют один из психотипов *гипервозбудимый* и описывают людей, относящихся к этой группе, как нервных, неорганизованных, раздражительных, беспокойных, склонных мысленно воспроизводить различные жизненные ситуации в течение долгого времени после того, как они завершились. Данное описание очень точно определяет некоторые эмоционально-психологические черты людей *Вата*-типа, но, к сожалению, оставляет без внимания важные физиологические черты этого *телесного типа*.

И последнее, о чем мы должны сказать в этой главе: разным людям требуется разное количество времени для сна, чтобы чувствовать себя свежими и отдохнувшими. Поэтому отбросьте все заготовленные заранее представления о том, сколько часов сна вам необходимо. Это правда, что людям *Капха*-типа требуется больше времени для сна, чем людям *Вата*-типа, но главное, чтобы психо-ментально-физиологическое состояние каждого человека, независимо от его *телесного*

типа, было сбалансированным. Природа сама позаботится о том, какое количество часов сна требуется вашему организму. Мы можем быть уверенными, что разрешили проблему бессонницы, лишь в том случае, если просыпаемся утром бодрыми и энергичными, готовыми принять очередной вызов, который нам бросает мир.

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ АНКЕТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕЛЕСНОГО ТИПА

Следующая серия вопросов-утверждений разделена на три группы. Прочтите первые двадцать, относящиеся к *Вата-доше*, и определите, в какой степени (от 0 до 6) они к вам относятся.

0 — это ко мне не относится;

3 — это относится ко мне лишь в некоторой степени (или иногда);

6 — это относится ко мне в значительной степени (или почти всегда).

В конце этого раздела подсчитайте общую сумму набранных баллов. Например, если вы оценили первый вопрос-утверждение в 6 баллов, второй — в 3, а третий — в 2, то общая сумма баллов будет $6 + 3 + 2 = 11$. Таким образом, вы получите сумму баллов для *Вата-доши*. После этого точно так же оцените и просуммируйте полученные баллы 20 вопросов-утверждений, относящихся к *Питта-доше*, и 20 вопросов-утверждений, относящихся к *Капха-доше*.

В результате у вас получится три результата. Сравнив их между собой, вы сможете определить свой *телесный тип*.

На вопросы, касающиеся объективных физических характеристик, ваши ответы будут очевидными. На вопросы же, касающиеся ваших ментальных отличительных черт и особенностей поведения, вещей намного более субъективных, вы должны отвечать в соответствии со своими ощущениями и поступками, имевшими место в течение по крайней мере последних нескольких лет.

Раздел 1: Вата

	Нет	Частично				Почти всегда	
1. Я все делаю очень быстро	0	1	2	3	4	5	6
2. Я плохо запоминаю и с трудом вспоминаю впоследствии	0	1	2	3	4	5	6
3. По натуре я жизнерадостный, бодрый энтузиаст	0	1	2	3	4	5	6
4. У меня хрупкое телосложение, мне нелегко набрать вес	0	1	2	3	4	5	6
5. Я всегда очень быстро обучаюсь новым вещам	0	1	2	3	4	5	6
6. Обычно у меня легкая и быстрая походка	0	1	2	3	4	5	6
7. У меня бывают затруднения, когда приходится принимать решение	0	1	2	3	4	5	6
8. У меня легко возникают запоры и образуются газы в кишечнике	0	1	2	3	4	5	6
9. Ступни и ладони у меня чаще бывают холодные	0	1	2	3	4	5	6
10. Я часто испытываю тревогу и беспокойство	0	1	2	3	4	5	6
11. Не переношу холодную погоду, как и большинство людей	0	1	2	3	4	5	6
12. У меня быстрая речь, и друзья считают меня разговорчивым	0	1	2	3	4	5	6

13. У меня легко меняется настроение, я эмоционален по натуре	0	1	2	3	4	5	6
14. Мне часто бывает нелегко заснуть, и ночной сон некрепок	0	1	2	3	4	5	6
15. У меня часто, особенно зимой, бывает очень сухая кожа	0	1	2	3	4	5	6
16. Мой ум очень активен, иногда беспокоен, зато полон воображения	0	1	2	3	4	5	6
17. Мои движения быстры и активны; моя энергия обычно проявляется всплесками	0	1	2	3	4	5	6
18. Я легко поддаюсь возбуждению	0	1	2	3	4	5	6
19. Я отличаюсь склонностью к беспорядочному режиму сна и питания	0	1	2	3	4	5	6
20. Я легко обучаюсь, но быстро забываю	0	1	2	3	4	5	6

Сумма баллов по Вам:

Раздел 2: Питта

	Нет	Частично				Почти всегда	
1. Я считаю себя умелым и толковым человеком	0	1	2	3	4	5	6
2. В любом деле я стремлюсь к максимальной точности и порядку	0	1	2	3	4	5	6

3. У меня решительный, сильный ум и напористое поведение	0	1	2	3	4	5	6
4. В жаркую погоду чувствую дискомфорт и устаю сильнее, чем большинство людей	0	1	2	3	4	5	6
5. Я легко потею	0	1	2	3	4	5	6
6. Я очень легко впадаю в гнев или раздражение, хотя не всегда это показываю	0	1	2	3	4	5	6
7. Я испытываю дискомфорт, когда очередной прием пищи задерживается или отменяется	0	1	2	3	4	5	6
8. Мои волосы отличаются хотя бы одним из следующих свойств: рано седеют или выпадают; тонкие, мягкие, прямые; светлые, рыжие или песочного цвета	0	1	2	3	4	5	6
9. У меня сильный аппетит, я могу очень много съесть, если пожелаю	0	1	2	3	4	5	6
10. Многие считают меня упрямым	0	1	2	3	4	5	6
11. Мой кишечник работает очень регулярно: у меня скорее может быть понос, чем запор	0	1	2	3	4	5	6
12. Я нетерпелив	0	1	2	3	4	5	6
13. Я аккуратен в мелочах до совершенства	0	1	2	3	4	5	6
14. Я легко впадаю в гнев, но скоро отхожу и забываю инцидент	0	1	2	3	4	5	6

15. Обожаю холодную еду, особенно мороженое и напитки со льдом	0	1	2	3	4	5	6
16. В помещениях мне чаще бывает слишком жарко, чем слишком холодно	0	1	2	3	4	5	6
17. Не выношу горячую и острую еду	0	1	2	3	4	5	6
18. Мне следовало бы более терпимо воспринимать несогласие	0	1	2	3	4	5	6
19. Люблю, когда мне выпадают испытания, и если я чего-то хочу, то очень решительно добиваюсь этого	0	1	2	3	4	5	6
20. Мне присуще критически относиться не только к другим, но также и к себе	0	1	2	3	4	5	6

Сумма баллов по Питте:

Раздел 3: Капха

	Нет		Частично			Почти всегда	
	0	1	2	3	4	5	6
1. Мне от природы присуще все делать медленно и спокойно	0	1	2	3	4	5	6
2. Я легче, чем большинство людей, прибавляю в весе и медленнее избавляюсь от лишнего веса	0	1	2	3	4	5	6
3. Обычно у меня спокойное и мирное расположение духа, и меня нелегко вывести из равновесия	0	1	2	3	4	5	6

4. Могу пропустить прием пищи, не испытывая особого дискомфорта	0	1	2	3	4	5	6
5. Страдаю склонностью к избыточному выделению мокроты и слизи, к застойной астме и синуситам	0	1	2	3	4	5	6
6. Мне необходимо не менее восьми часов сна, чтобы чувствовать себя комфортно весь следующий день	0	1	2	3	4	5	6
7. У меня очень глубокий, крепкий сон	0	1	2	3	4	5	6
8. Я спокоен по природе, и меня трудно рассердить	0	1	2	3	4	5	6
9. Я обучаюсь не так быстро, как другие люди, зато хорошо и надолго запоминаю	0	1	2	3	4	5	6
10. У меня есть склонность к полноте, к быстрому ожирению	0	1	2	3	4	5	6
11. Мне неприятна холодная сырая погода	0	1	2	3	4	5	6
12. У меня жесткие, темные, волнистые (или курчавые) волосы	0	1	2	3	4	5	6
13. У меня гладкая, мягкая кожа и бледный цвет лица	0	1	2	3	4	5	6
14. У меня массивное, крепкое телосложение	0	1	2	3	4	5	6

15. Мои характерные черты: искренность, доброжелатель- ность, нежность, склонность прощать	0	1	2	3	4	5	6
16. У меня медленное пищева- рение, поэтому я ощущаю тя- жесть после еды	0	1	2	3	4	5	6
17. Я отличаюсь высокой жиз- нестойкостью, выносливостью и стабильным уровнем энергии	0	1	2	3	4	5	6
18. Моя походка обычно нето- роплива, размеренна	0	1	2	3	4	5	6
19. У меня есть склонность к излишнему сну, утром я долго поднимаюсь с постели и не сра- зу вхожу в рабочее состояние	0	1	2	3	4	5	6
20. Я принимаю пищу и вооб- ще все делаю неторопливо и обстоятельно	0	1	2	3	4	5	6

Сумма баллов по Канхе:

Общий итог: Вата — ... Питта — ... Канха — ...

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТЕЛЕСНЫЙ ТИП

Теперь, суммировав количество набранных баллов, вы можете определить свой *телесный тип*. И хотя существует только три *доши*, Аюрведа предусматривает десять вариантов их комбинаций, дающих десять различных *телесных типов*.

Если сумма баллов одной *доши* более чем в два раза превышает суммы баллов двух других *дош*, то, вероятно, вы относитесь к *монодошному телесному типу* (например, *Вата* — 90, *Питта* — 45, *Капха* — 35). В людях, принадлежащих к *монодошному телесному типу*, явно прослеживаются характерные черты доминирующей *доши* (*Вата*, *Питта* или *Капха*). Следующая по значению *доша* также может проявляться в их склонностях и поведении, но ее проявления будут гораздо менее отчетливыми.

Монодошные телесные типы:

- БАТА
- ПИТТА
- КАПХА

Если доминирующими являются две *доши*, то вы, скорее всего, относитесь к *двудошному телесному типу*. Большинство людей имеют именно *двудошный телесный тип*. Эмпирически это может выглядеть так: *Вата* — 80, *Питта* — 90, *Капха* — 20. Владелец такого результата может отнести себя к *Питта-Вата телесному типу*.

Двудошные телесные типы:

- БАТА-ПИТТА
- ПИТТА-БАТА
- ПИТТА-КАПХА
- КАПХА-ПИТТА
- БАТА-КАПХА
- КАПХА-БАТА

В людях, относящихся к двудошному телесному типу, преобладают характерные черты обоих доминирующих дош. Доша, имеющая более высокую сумму баллов, будет стоять на первом месте в вашем телесном типе.

Если все три суммы примерно равны, то вы, возможно, относитесь к тридошному телесному типу.

Тридошный телесный тип:

• БАТА-ПИТТА-КАПХА

Однако этот телесный тип встречается чрезвычайно редко. Проверьте свои ответы еще раз или дайте их просмотреть человеку, который хорошо вас знает. Имеет смысл еще раз внимательно перечитать описание характерных черт Вата-, Питта- и Капха-дош.

Сонастройка с природными ритмами

Все, что происходит в соответствии с природой, должно считаться здоровым — писал древнеримский оратор Цицерон.

Наши тела подчиняются природным циклам (по крайней мере, должны им подчиняться). В современном обществе с такими его реалиями, как рабочий график, путешествия и всевозможные развлечения, очень сложно осознать, что мы — часть безбрежной, упорядоченной Вселенной, существование которой основано на взаимосвязанных ритмах, напоминающих симфонию. Мы можем игнорировать эти ритмы, но они будут оказывать на нас свое влияние даже сквозь экранную суету нашей повседневной жизни.

Ваш собственный цикл сна/сновидения/бодрствования должен быть выражением тотальной вселенской гармонии, которую можно обнаружить практически во всем (если, конечно, у чело-

века есть для этого время). Земля делает полный оборот вокруг своей оси за двадцать четыре часа; за 365,25 дней она совершает полный оборот вокруг Солнца. Луне требуется от двадцати восьми до двадцати девяти дней, чтобы сделать полный оборот вокруг Земли. Ритмы отливов и приливов — следствие гравитационного взаимодействия Солнца, Земли и Луны. Это ритмы большого масштаба (космические), и современная наука только недавно начала осознавать их воздействие на физиологию человека. Например, есть основания утверждать, что фаза менструального цикла, во время которой пациентка, страдающая раком груди, подвергается операции, является чрезвычайно важным фактором, оказывающим влияние на исход этой операции. Также существуют доказательства того, что на течение таких заболеваний, как клиническая депрессия, большое влияние оказывают смены времен года и даже различное время дня.

Для того чтобы наслаждаться хорошим сном, необходимо понять, как именно на наши внутренние ритмы влияют ритмы космические. Фактически, не будет преувеличением сказать, что наши внутренние биоритмы на самом деле являются проявлением внешних природных циклов. Другими словами, и внешние, и внутренние ритмы — это проявления одних и тех же природных цик-

лов. Эти циклы можно обнаружить как в растительном мире, так и в животном, их проявления можно также наблюдать в колониях клеток и в одноклеточных организмах.

В результате исследований было установлено, что если определенные растения, чувствительные к смене дня и ночи, поместить на несколько дней в темной комнате, то они будут продолжать раскрывать и закрывать свои лепестки в соответствии с циклической сменой дня и ночи, несмотря на то, что не будут подвергаться прямому воздействию солнечного света. Это демонстрирует, насколько глубоко космические циклы пронизывают каждый аспект природы.

Если говорить о влиянии космических циклов на нашу повседневную жизнь, то существует одно явление, которое заслуживает самого пристального внимания. Ученые называют его *суточным ритмом*. Суточный ритм представляет собой совокупность биологических циклов с периодом, равным двадцати четырем часам. Многие из жизненно важных функций нашего организма управляются суточным ритмом: нервная и эндокринная системы, например, подчиняются двадцатичетырехчасовому циклу, так же как и такие гомеостатические параметры, как температура тела, уровень производства гормонов и ферментов, выве-

дение из организма продуктов жизнедеятельности и цикл сон/бодрствование.

Значение суточного ритма впервые было установлено более тридцати лет тому назад во время эксперимента, проводившегося в подвале мюнхенской больницы. Группа добровольцев была помещена в комнату без окон, изолированную от всего, что могло бы дать представление о том, какое было время суток или день недели. Им было разрешено установить свой собственный режим еды и сна. Это и ряд последующих исследований раскрыли тот факт, что человеческое тело функционирует примерно по двадцатипятичасовому циклу.

И этот факт имеет очень большое значение, поскольку подводит нас к выводу о том, что если наши внутренние биоритмы не перенастраивать, как мы это постоянно делаем, то они будут нас уводить все дальше и дальше от того графика, который считается общепринятым. Другими словами, через две недели мы будем завтракать в полночь, а ложиться спать на рассвете.

Если мы попытаемся заглянуть дальше искусственных объяснений и выяснить истинные причины бессонницы, то одной из самых важных будут, безусловно, сбои во внутренних биологических часах. Интересно отметить, что асинхронность между человеком и его природным окруже-

нием — явление, возникшее относительно недавно (по крайней мере в той степени, в которой оно имеет место сегодня). Причина этой асинхронности — два нововведения, ставшие основой всех тех благ, которыми мы сегодня так широко пользуемся, но определенно являющиеся врагами естественного сна, которым наслаждались наши предки.

Эти два нововведения, появившиеся в Америке практически в один и тот же исторический период, — электрическая лампочка и стандартизация времени.

НАЧАЛО НОВЕЙШЕГО ВРЕМЕНИ

Время, такое, каким мы его знаем сегодня, появилось только в девятнадцатом веке, после Гражданской Войны. До тех пор большинство регионов имело свое собственное время, определяемое на основе наблюдений за положением солнца. Поэтому «регионы, удаленные друг от друга на многие мили, имели также и некоторую разницу во времени». Этот факт был причиной многочисленных проблем.

Например, из-за того, что солнце движется с востока на запад, в Сакраменто, Калифорния, было на три часа меньше, чем в Нью-Йорке, отстоящем от Сакраменто на три тысячи миль. Но в Сакраменто было примерно на четыре минуты

больше, чем в близлежащем Сан-Франциско. Железные дороги, так же как и города, работали в соответствии с различными версиями времени, в зависимости от местонахождения узлового города, а на железнодорожных станциях был выставлен целый набор часов, для различных компаний.

Фактически, именно железные дороги, в конце концов, стали причиной стандартизации времени. Но этот процесс протекал не особенно легко, поскольку существование множества версий времени не вызвало недовольствия общественности. Сегодня мы полностью принимаем идею единого времени, управляющего нашими жизнями: время не зависит от чьего-то мнения, оно существует где-то далеко (ну, например, в Гринвиче, Англия), и мы можем услышать, как его объявляют по телефону или радио. Если бы вы всерьез стали спорить о времени, то вас безо всяких сомнений сочли бы, по меньшей мере, странным.

Тем не менее, только через десять лет регулярных встреч руководящих работников железных дорог и метеорологов, 18 ноября 1883 года вошло в действие стандартное время. В честь этого с крыши здания в Нью-Йорке был запущен огромный шар — традиция, которая существует до сих пор (шар запускают в канун Нового Года). Далеко не все с радостью восприняли это нововведение. Отдельные штаты даже отказались следовать но-

вому стандарту, но *Индианаполис Дэйли Сентинел* в своей статье, посвященной стандартизации времени, зафиксировал факт, ставший в конечном счете неизбежной реальностью: «Солнце теперь уже ни при чем. Люди — 55 миллионов — едят, спят, работают и путешествуют по железнодорожному времени».

Противник ли я системы стандартного времени? Нет, да и в любом случае по многим соображениям уже просто поздно повторно рассматривать этот вопрос. Я хочу жить в том же мире, в котором живут и все остальные. Тем не менее, с точки зрения переориентации человечества с естественных ритмов на искусственное восприятие внешней реальности, введение стандартного времени было событием в высшей степени значительным.

ДА БУДЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ СВЕТ

У страдающего бессонницей человека найдется крайне мало добрых слов в адрес электрической лампочки.

В 1879 году, после изобретения Эдисоном электрической лампочки, темнота фактически перестала существовать. Газовые фонари, освещавшие городские дома, и масляные лампы, использовавшиеся в сельской местности, имели недос-

татки, из-за которых люди с радостью их тушили и ложились спать. Например, при свете газовых и масляных светильников было трудно читать, и по сравнению с электрическим светом они были, мягко говоря, грязноваты. Эксплуатация газовых и масляных светильников была более трудоемкой, а иногда и опасной. (Например, поэтесса девятнадцатого века Эмили Дикинсон сочиняла свои стихи в полной темноте, избегая таким образом хлопотной возни с газовыми или масляными светильниками.) Электричество же было практически безопасным и максимально комфортным в эксплуатации, поэтому к концу века люди уже могли не спать всю ночь, изучая железнодорожные расписания, составленные по стандартному времени.

Проникновение в наши дома электрического света стало еще одним важным фактором отдаления человека от следования естественному суточному циклу. Но, как ни странно, гораздо большее влияние на наши привычки, связанные со сном, оказывало наружное электрическое освещение. Во-первых, электрическое освещение улиц повысило уровень личной безопасности, на которую люди могли рассчитывать, выходя ночью из дома. Также электричество стало родоначальником современных форм рекламы — мощного стимула активного препровождения ночного времени. Те-

атры, рестораны и парки развлечений были освещены, как снаружи, так и внутри, уже через несколько лет после изобретения электрической лампочки. И в 1893 году, на Чикагской Всеамериканской Выставке, чудо электричества осветило потребительские товары, размещенные на территории огромного универмага (общая торговая площадь — несколько квадратных миль), построенного специально по случаю этой выставки.

На протяжении всей истории человечества люди ночами находились дома и, среди прочих занятий, спали. Причем большая часть населения Америки жила в сельской местности; из-за боязни плохо освещенных улиц люди не рисковали выходить из дома. Но к началу двадцатого века население городов стало стремительно расти; это стало началом ухода человечества все дальше и дальше от природных циклов смены дня и ночи, сна и бодрствования. Люди стали все чаще выходить из дома в ночное время, спать меньше и, соответственно, хуже.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГАРМОНИИ

С точки зрения Аюрведы непостоянство и изменчивость — это качества *Вата-доши*. Увеличение расхождения между ритмом нашей повседневной деятельности и природными циклами играет ре-

шающую роль в возникновении чувства нестабильности — следствие дисбаланса *Вата-доши*. Сегодня этот дисбаланс можно считать тотальной эпидемией.

У неупорядоченного образа жизни есть свои преимущества, очень притягательные для многих людей, но если вас стало заботить качество вашего сна, то в первую очередь вам следует научиться тому, как восстановить гармонию биоритмов вашего организма с космическими циклами. Космические ритмы все равно существуют несмотря на все то, что было создано искусственно и что отвлекает от них наше внимание: солнце продолжает вставать и садиться, приливы и отливы продолжают чередоваться, и влияние этих явлений на организм человека остается чрезвычайно мощным и значительным, независимо от того, признаем мы их или нет.

Оставшаяся часть главы посвящена тому, как перевести свои биологические часы в такой режим работы, который соответствовал бы природным циклам. Это является ключевым моментом в нашем методе решения проблемы бессонницы.

Ученые заметили множество циклических изменений в нашей физиологии на протяжении суточного цикла. Температура тела, вес, жидкостный баланс и многие другие параметры нашего организма претерпевают циклические измене-

ГЛАВНЫЕ ЦИКЛЫ ВАТА—ПИТТА—КАПХА



Первый цикл

Капха доминирует
с 6:00 до 10:00 утра

Питта доминирует
с 10:00 утра до 2:00 дня

Вата доминирует
с 2:00 дня до 6:00 вечера

Второй цикл

Капха доминирует
с 6:00 до 10:00 вечера

Питта доминирует
с 10:00 вечера до 2:00 ночи

Вата доминирует
с 2:00 ночи до 6:00 утра

ния. Но, согласно Аюрведе, существуют основные циклы, которые можно определить в терминах *Вата*, *Питта* и *Капха*, управляющие квантово-механическим телом, и каждый день мы проходим через эти циклы.

Существует три периода, в каждый из которых доминирует влияние определенной *доши*. Эти циклы сменяют друг друга от рассвета до заката, а затем повторяются от заката до рассвета. С 06:00 до 10:00 (и с 18:00 до 22:00) в окружающей среде преобладает *Капха-доша*. С 10:00 до 14:00 (и с 22:00 до 02:00) преобладает влияние *Питта-доши*. С

02:00 до 06:00 (и с 14:00 до 18:00) преобладает влияние *Вата-доши*.

Одно из основных правил, выполнение которых обеспечивает восстановление гармонии с природой, — следование этим основным циклам, поддерживающим наше физическое существование. Мы не должны бороться с природой, мы должны следовать ей. И наши тела следуют, но, когда в этот процесс вмешивается ум, наступает дисбаланс и мы начинаем ощущать дискомфорт, то ли от бессонницы, то ли от чего-нибудь еще.

САМЫЙ ВАЖНЫЙ ЧАС ДНЯ

Просто оглянувшись вокруг, вы можете увидеть явное присутствие природных циклов. Мы не видим бодрствующих по ночам птиц, кроме сов, у которых свой собственный биологический ритм и свое предназначение в схеме природы. Если мы посмотрим вокруг себя вечером, мы увидим, что природа отдыхает. С заходом солнца все затихает, природа успокаивается. И мы в это время тоже чувствуем себя комфортно, расслабленно сидя в кресле. Конечно, если вы живете в большом столичном районе, то, выглянув из окна своей квартиры на динамичную вечернюю активность, вы можете засомневаться: «Где же эта тишина и покой?» Однако эта активность — следствие сов-

ременного образа жизни, который приводит нас к конфликту с природой. Наблюдая за природой, мы обнаруживаем покой, инертность и тишину в окружающей среде — влияние *Капха-доши*. И если мы позволим нашим телам следовать природным циклам, то в вечернее время они будут отяжелевать и естественным образом подготавливаться ко сну. Пребывая в гармонии с природными ритмами и воспринимая ночной отдых как часть своего ежедневного распорядка, у вас вряд ли возникнут какие-либо проблемы со сном. Но если мы будем регулярно сопротивляться желанию спать, то со временем установятся совершенно другие биоритмы.

По этой причине 22:00 — это поворотный момент во всем двадцатичетырехчасовом цикле; соединительная точка между периодом *Капхи* и периодом *Питты*. Аюрведа рекомендует лечь в постель именно в это время или даже чуть раньше, поскольку тогда сознание и тело окажутся под воздействием *Капха-доши*. Если вы вспомните качества *Капхи* — вялость, медлительность, инертность, — вы увидите, что влияние *Капха-доши* благоприятствует сну.

Что же происходит, если вы не ложитесь спать в 22:00 (к моменту активизации влияния *Питта-доши*)? К 22:30 влияние *Питта-доши* становится весьма активным в окружающей среде. А качес-

тва *Питты* — активность, легкость, интенсивность. Влияние *Питта-доши* вызовет активность и в вас.

Многие люди утверждают, что если они не засыпают до 22:30, то могут без труда оставаться бодрыми и ментально активными до очень позднего времени. Они даже чувствуют определенное оживление. Это очень ярко проявляется в детях, которых так возбуждает идея «не ложиться спать допоздна». Это также объясняет тот факт, что многим творческим людям, чье искусство зависит от ментальной живости и сопоставления идей, легче работать по ночам. Великий французский романист Оноре де Бальзак был известен тем, что спал весь день, просыпался около полуночи и начинал работать.

Если вы предпочитаете не спать допоздна, то ваш сон будет более поверхностным и менее восстанавливающим, и даже этот сон будет даваться вам с большим трудом. Исследователи сна установили тот факт, что сон с течением ночи становится все более и более поверхностным. Это абсолютно согласуется с аюрведической концепцией перехода влияния от *Капха-доши* к *Питта-* и далее, к *Вата-доше* (от самого «тяжелого» к самому «легкому»), по ходу ночи.

НЕ СУЩЕСТВУЕТ НОЧНЫХ ЛЮДЕЙ

Для того чтобы привести свою систему разум—тело в равновесие и восстановить ее гармонию с природой, очень важно ложиться спать вовремя. Это позволяет вашему телу получить полноценный отдых. Укладываясь в постель, практикуйте *недуманье*, которое мы обсуждали в главе 2. И самое главное — не беспокойтесь о сне, поскольку само ваше беспокойство будет помехой.

У меня был пациент, который серьезно страдал от бессонницы, а его постоянная тревога по этому поводу только ухудшала ситуацию.

— Я лежу в постели каждую ночь до половины четвертого утра, — говорил он мне. — После половины четвертого мне обычно удается заснуть.

К счастью, мне удалось найти свежее решение его проблемы.

— Похоже, вы чрезмерно беспокоитесь о сне и прилагаете слишком много усилий к тому, чтобы заснуть, — предположил я. — Просто попробуйте расслабиться и делайте, то, что вам удастся легче всего, — лежите и не позволяйте себе заснуть до половины четвертого утра. Время от времени поглядывайте на часы, чтобы оставаться в курсе того, что происходит, но не засыпайте до половины четвертого.

— Но именно это и происходит — запротестовал он.

— В любом случае другие средства не срабатывали, — ответил я. — Отнеситесь к этому как к эксперименту. Раньше вы пытались сделать то, что вам кажется очень сложным, то есть заснуть, поэтому теперь дайте себе позитивный опыт и делайте то, что не представляет для вас никакого труда, то есть продолжайте бодрствовать.

Эта идея имела полный успех. Мой пациент уснул задолго до половины четвертого утра. Когда он заменил необходимость уснуть на необходимость бодрствовать, напряжение, которое присутствовало каждую ночь, ушло и сон наступил сам собой.

Если вы каждую ночь тратите больше времени на беспокойство о сне, чем собственно на сон, то, возможно, у вас возникнет желание попробовать то, что я предложил своему пациенту. Но я уверен, что для большинства людей лучшим методом будет своевременный отход ко сну и *недумание*. Конечно, у многих людей даже мысль об этом вызовет недовольство. У некоторых в ответ может возникнуть чувство безнадежности и отчаяния, так, как будто их просят о чем-то абсолютно невозможном. Другие же могут отреагировать с возмущением: «Я ночной человек, и всегда был таким. По ночам у меня больше энергии, и поэто-

му у меня нет ни малейшего желания рано ложиться спать».

Но Аюрведа учит нас тому, что все это лишь неправильное восприятие, что на самом деле не существует такого существа — ночной человек. Это человек, который действует вопреки своим естественным биоритмам. Если у вас бессонница, то одна из причин может быть именно в этом. Обычно с годами возникают привычки, которые мешают вам своевременно ложиться спать. К таким привычкам относятся чтение по ночам, радио-ток-шоу и телевидение.

Но истина заключается в том, что вы платите непомерную цену за эту ночную активность, поскольку результатом искажения естественных биоритмов является появление всевозможных болезней и расстройств. В конце концов, природа повелевает, чтобы одна треть нашей жизни была инвестирована в сон. И мы должны получить максимальную отдачу от этой инвестиции.

Если вы привыкли бодрствовать после полуночи, то для вас совершенно естественно, что в это время у вас сна ни в одном глазу и вы чувствуете прилив энергии. Причина в том, что ваша давняя привычка не ложиться спать допоздна повлияла на ваши биоритмы таким образом, что вы на самом деле стали ощущать пик энергии и концентрации в ночное время, даже если это достигается

за счет пребывания в «полусонном» состоянии в течение всего дня. Но если вы хотя бы в течение некоторого времени будете следовать моей рекомендации рано ложиться спать, то обнаружите, что, как только вам удастся совершить это изменение, ваши биоритмы сразу же синхронизируются с универсальными ритмами и что любая дезориентация, которую вы испытывали, обходилась вам слишком дорого.

Не нужно пытаться совершить этот переход за одну ночь. Но я гарантирую, что когда вы все-таки переведете свои внутренние часы в правильное положение, то почувствуете поразительный прилив энергии в своей дневной деятельности: потрясающее оживление, энтузиазм, бодрость и способность к творчеству.

Французский философ Монтень писал: «Когда я танцую — я танцую. Когда я ем — я ем». Это звучит так просто. Но действительно ли вы здесь, будь то конкретное место или момент времени? Современный образ жизни подрывает нашу способность жить в настоящем и наслаждаться жизнью.

Бессонница, которая так часто наполнена сожалениями о прошлом и волнениями о будущем, в определенном смысле является прямой противоположностью жизни с фокусировкой на настоящем моменте. Несмотря на «кайф», который вы

можете испытывать оттого, что живете подобно ночной сове, не будет преувеличением сказать, что бессонница — это то, что вам необходимо преодолеть прежде, чем вы сможете извлекать максимум из каждого мгновения.

СМЕНА ЧАСОВОГО ПОЯСА, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Многие страдают от расстройства, которое исследователи называют *синдром запаздывающей фазы сна*. Это расстройство заключается в том, что ваши внутренние биологические часы «неправильно выставлены» вследствие хаотичности вашего распорядка дня, диеты и других аспектов вашей жизни.

В результате того, что ваши внутренние часы показывают «неправильное время», ваш организм функционирует так, как будто вы совершили перелет из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк и вас попросили лечь спать в 22:00 по нью-йоркскому времени. Поскольку ваши биологические часы «выставлены» на три часа раньше, то ваше тело полагает, будто сейчас 19:00 и ему совершенно не хочется спать. Люди, которые часто путешествуют, как правило, заканчивают тем, что ложатся спать примерно в 13:00, поскольку они чувствуют себя в это время так, как в 01:00. Что, конечно же,

является типичным нарушением суточного ритма организма.

Некоторые люди испытывают подобный сбой своих внутренних часов, оставаясь дома. Мы уже видели, как способствовало искажению биоритмов человека появление электрического света, но это было только начало. В древние времена домашние занятия людей были немногочисленны. Сегодня же в связи с тем, что каждый год появляется все больше и больше новых электронных бытовых устройств, количество домашних занятий практически безгранично. И, независимо от того, является ли их целью развлечение или доступ к информации, все эти новшества формируют людей, чьи внутренние биологические ритмы все больше и больше не согласуются с биологическими ритмами природы, а особенно с циклами смены дня и ночи, которые были очень актуальны в прошлом.

Поскольку все, что мы рассмотрели выше, противоречит установлению гармонии с природными циклами, то подготовка ко сну в правильное время может сначала показаться совершенно неестественным занятием. В таком случае вот пять специальных рекомендаций относительно того, что делать вечером и непосредственно перед тем, как лечь спать:

1. Ужин должен быть легким и относительно ранним; лучше всего между 17:30 и 19:00, поскольку для переваривания плотного ужина потребуется больше времени. Переваривание пищи требует усиления метаболической активности, которая не позволит телу достичь того состояния покоя, которое необходимо для сна.

2. После обеда совершите небольшую прогулку (примерно пять-десять минут), чтобы расслабиться и помочь пищеварению.

3. Избегайте вечером возбуждающих, динамичных и требующих сосредоточения занятий. В это время вы должны быть расслаблены и спокойны. Многие люди считают, что они «заводят» себя в течение вечера, а затем им сложно успокоиться и уснуть. Если вам нужно заниматься чем-то, что требует сосредоточения, или вы работаете по ночам, прекращайте свои занятия около 21:00. У вас не должно быть чувства, что вам необходимо закончить работу прежде, чем вы ляжете спать. Хорошо выспавшись ночью, вы на следующий день будете иметь достаточное количество энергии и ясности для решения стоящих перед вами задач.

4. Старайтесь не смотреть телевизор по вечерам. Многим это требование может показаться чрезмерным, но на самом деле оно помогает всем страдающим от расстройств сна. Если вам необ-

ходимо смотреть телевизор по вечерам, то, по крайней мере, прекращайте это делать к 21:00. Телевидение, включая и программы, которые кажутся расслабляющими, на самом деле возбуждает нервную систему, гиперстимулирует (перевозбуждает) зрение, слух и мозговую деятельность, а это приводит к дисбалансу *Вата-доши*. Попробуйте вместо вечернего просмотра телевизора почитать что-нибудь легкое, послушать музыку, поиграть с ребенком, позвать в гости друзей или сделать еще что-нибудь расслабляющее.

5. Начните готовиться ко сну минимум за тридцать минут до того, как ложитесь в постель. Какими бы ни были ваши занятия перед тем, как вы ложитесь в постель, они должны позволять вам выключать свет в заранее определенное время. Если вы любите читать перед сном, делайте это не в спальне, а в какой-нибудь другой комнате. Спальня должна ассоциироваться со сном, а не с умственной активностью, такой, как чтение или просмотр телевизора.

Вот некоторые важные моменты подготовки ко сну. Но если после их прочтения вы по-прежнему будете считать невозможным для себя лечь в постель в 22:00, то попробуйте просто *просыпаться раньше*.

В идеале вы должны смещать время подъема и время отхода ко сну постепенно, на несколько

минут каждый день, по пятнадцать—тридцать минут в неделю. Самое важное, что вы можете сделать для того, чтобы ваше тело захотело спать к 22:00, — это вставать раньше. Даже если вы пропустили время отхода ко сну, честно придерживайтесь режима в отношении времени подъема; используйте для этого будильник. Продолжайте до тех пор, пока не установите для себя время подъема между 6:00 и 7:00. Если вы будете в этом усердны, то более раннее время подъема естественным образом приведет к более раннему времени отхода ко сну.

В начале все это может показаться обременительным: будильники и т. д., но как только вы выработаете в себе привычку вставать в 6:00 или 7:00, ваше тело естественным образом начнет хотеть спать в 22:00. И вы не сможете (да и не захотите) этому сопротивляться. Регулярное время подъема абсолютно необходимо для любого, кто хочет улучшить качество своего сна, поскольку оно переводит всю вашу дневную деятельность на более плодотворную основу. Для того чтобы добиться поставленной цели, вам, возможно, придется прожить несколько недель в таком режиме, но плавная коррекция ваших биологических часов приведет к уравниванию *Вата-доши*, что сделает эту перемену крайне благотворной.

В общем, существует два важных момента относительно того времени, когда вы встаете. Первое, вы должны просыпаться каждый день приблизительно в одно и то же время, предпочтительно между 6:00 и 7:00. Помните, что *Вата-доша*, имеющая непостоянный характер, уравнивается чем-то постоянным. Поэтому подъем в одно и то же время — самая эффективная практика (из совершаемых в самом начале дня) уравнивания *Вата-доши*.

Второе, вы должны установить время своего подъема таким образом, чтобы оно совпадало с окончанием периода *Ваты*; соединительная точка между утренними периодами *Ваты* и *Капхи* — рассвет, около 6:00.

Если вы проснетесь до этого перехода, то ваше тело и сознание будут под влиянием качеств *Ваты*. Эти качества — живость, легкость, активность, эффективность ментальных и физических функций. Клинические исследования показали, что ранние подъемы помогают смягчить депрессию. Пробуждение в это время готовит ваше сознание и тело к динамичному и эффективному функционированию, а также к высокой ментальной активности на протяжении всего дня и готовит почву для здорового сна следующей ночью.

Если же вы продолжаете спать позже этого перехода, то вы в состоянии сна вступаете в

период *Капхи*. Пробуждение в этот период наполнит ваше сознание и тело качествами *Капхи*: неповоротливостью, медлительностью, тяжело-весностью и вялостью. Вероятно, вам доводилось чувствовать себя медлительным и вялым в течение дня, если вы вставали с постели поздно утром. По большей части эта усталость, которую вы, вероятно, относили на счет недостатка сна, на самом деле была результатом смещения во времени отхода ко сну и подъема (т. е. искажения биоритмов).

УИК-ЭНДЫ

Резюме: я предлагаю вам в рамках «программы по корректировке биологических часов» установить четкое время подъема, которого бы вы придерживались, даже если для этого вам придется использовать будильник. Это относится также к уик-эндам и праздникам.

Одним из усугубляющих проблемы сна факторов является изменение времени подъема в рабочие дни и в выходные или праздники. И поэтому воскресная ночь нередко становится бессонной: перед вами новая рабочая неделя, с сопровождающими ее тревогами, а поскольку вы не устали, так как на протяжении выходных вставали поздно, то никак не можете уснуть.

Если вы поставили будильник на определенное время, вставайте независимо от того, насколько мало вы, по-вашему, спали или насколько уставшими вы себя чувствуете. Даже если вы на самом деле мало спали или не спали вовсе, продолжайте следовать установленному дневному распорядку. Исследования показали, что даже выполнение задач, требующих точных двигательных навыков, не страдает после одной бессонной ночи. Поэтому даже если вы будете чувствовать легкий дискомфорт в течение нескольких дней или недели после того, как начнете вставать рано, это будет с лихвой компенсировано тем прекрасным самочувствием, которое вы приобретете в будущем благодаря хорошему сну.

Когда вы приведете в порядок свои суточные ритмы, то естественным образом станете просыпаться в нужное время и перестанете пользоваться будильником. Интересно заметить, что кривая процесса пробуждения имеет плоские участки, так же как имеет их и процесс сна. Пробуждение не происходит внезапно, и уж конечно это не вскакивание с постели под дребезжание будильника. Вы пробуждаетесь от сна в три или даже в четыре стадии, несколько раз совершая переход из состояния пробуждающегося сознания в состояние легкой дремы и обратно, прежде чем окончательно проснетесь.

Состояние полусна — это своеобразная «зона риска» *Вата-доши*: при пробуждении до 06:00 (в период активности *Вата-доши*) ваши мысли могут начать хаотично метаться, и вы резко войдете в состояние полного бодрствования. Если это произойдет слишком быстро, вы не будете чувствовать себя отдохнувшим. В течение дня вы можете чувствовать такую усталость, словно вовсе не спали ночью.

Процесс пробуждения на физическом уровне проявляется как постепенное и последовательное увеличение производства организмом специфических биохимических веществ. Если вы просыпаетесь слишком быстро, подобно тому как включается электрический свет, или слишком медленно, чувствуя себя при этом отяжелевшим и вялым, то можете быть уверенным в том, что ваши внутренние ритмы еще не стабильны.

ЛАНЧ

Прежде чем мы закончим рассмотрение распорядка дня, я бы хотел остановиться на еще одной «поворотной точке» — времени ланча — это время основного суточного приема пищи. И это время — полдень — середина периода *Питты* (10:00—14:00). Как мы уже знаем, в организме

человека *Питта* отвечает за усвоение пищи, распределение энергии и за физиологическое функционирование в целом. Роль *Питта-доши* во внутреннем мире человека (микромире) аналогична роли солнца во внешнем мире (макромире). Поэтому когда солнце в полдень находится в зените, процессы пищеварения в нашем теле получают максимальную поддержку со стороны природы.

Таким образом, если вы будете обедать в это время дня, то сможете переваривать большее количество пищи и при этом полноценно усваивать ее. Это позволит вам получать энергию в количестве, достаточном для того, чтобы избавиться от необходимости съесть перед сном большое количество пищи (которую в вечернее время гораздо сложнее переварить и которая является не только помехой для сна, но и причиной накопления в теле шлаков).

Поэтому постарайтесь сделать так, чтобы основной прием пищи приходился на полуденное время, и если вы привыкли есть мясо и другие тяжелые продукты, то лучше пусть они станут частью ланча, чем ужина. Вечером вашему телу придется переваривать эти продукты вместо того, чтобы готовиться к отходу ко сну. Поскольку профессиональные обязанности не всегда позво-

ляют устраивать полноценный ланч на работе, то вам придется подумать над тем, как сделать его основным приемом пищи в течение дня. Но, проявив некоторую изобретательность, я уверен, вы сможете найти решение этой проблемы.

Со временем вы, несомненно, ощутите позитивные результаты такого питания: у вас значительно улучшится сон, самочувствие и здоровье вообще.

Ниже перечислены важные моменты, касающиеся аюрведического распорядка дня и того, как с его помощью откорректировать ваши биологические часы таким образом, чтобы сон снова стал таким же легким и успокаивающим, как в детстве.

ДНЕВНОЙ СОН

Способность погружаться в восстанавливающую дремоту (даже в неблагоприятных условиях) была характерной чертой многих известных личностей. Известно, что Черчилль дремал каждый день в полдень, что бы ни происходило вокруг; Джон Ф. Кеннеди также был любителем вздремнуть. В самый разгар кубинского кризиса 1962 года Кеннеди после нескольких дней напряженной работы просто отказался бодрствовать сколько-нибудь дольше и настоял на том, чтобы ему дали полно-

ценно выспаться. Это, безусловно, было очень мудрым решением.

Если в течение дня вы чувствуете себя уставшим, то гораздо полезнее вздремнуть, чем выпить двойной эспрессо; во многих странах мира послеобеденная сиеста является неотъемлемой частью дневного распорядка. Однако есть несколько вещей, которые необходимо учесть.

Первое, вы должны осознавать разницу между «решением» вздремнуть и сном, который неожиданно наваливается на вас. Если возникает вторая ситуация (особенно если это происходит часто), то, вероятно, вы страдаете каким-либо клиническим расстройством сна, которые обсуждаются в этой книге. В Аюрведе понятие *намерения* является ключевой частью любого действия. Если *намерение* не присутствует, то польза дневного сна (или чего бы то ни было еще) равна нулю.

Второе, старайтесь дремать не больше тридцати минут. Если ваша дремота будет продолжаться дольше, вы войдете в фазу глубокого сна (дельта-фазу), просыпаться в которой крайне нежелательно (вы будете чувствовать себя разбитым и раздражительным, а общее самочувствие, вероятнее всего, будет еще хуже, чем до того, как вы уснули).

И наконец, если вы ложитесь вздремнуть чаще одного раза в день, независимо от того, намеренно вы это делаете или нет, то вам необходимо пройти медицинское обследование. Такая утомляемость может быть симптомом расстройств, которые выходят за рамки этой книги.

Техники успокоения чувств и пять путей к успокоительному сну

Чрезмерная стимуляция пяти чувств является основной причиной возникновения бессонницы. С другой стороны, если чувства использовать правильно, то они могут стать великолепным средством достижения успокоительного сна.

Слух, осязание, зрение, вкус и обоняние — это средства, при помощи которых мы получаем информацию о мире. Но я уверен в том, что наши пять чувств на самом деле — нечто гораздо большее, чем просто средства коммуникации. Мы представляем собой продукт наших чувственных ощущений. Говоря иначе, мы буквально усваиваем окружающую нас среду посредством наших чувств. Все, что мы ощущаем посредством наших чувств — звук, прикосновение, зрительный об-

раз, вкус, запах, — становится частью нашего тела.

Когда ваши глаза смотрят на что-либо, вид этого предмета менее чем за одну сотую долю секунды вызывает изменения в биохимии не только мозга, но и других частей вашего тела. Если, например, вы увидите какую-нибудь бурную сцену, то это вызовет изменения в химии вашего мозга, а также выброс адреналина и кортизола, которые активизируют производство других гормонов — инсулина, глюкагона, гормонов роста и др.; произойдут также и многие другие изменения.

Помните: все, к чему вы прикасаетесь, пробуете на вкус, нюхаете, видите или слышите, усваивается. Мы, люди, усваиваем не только пищу; мы усваиваем также наши чувственные ощущения, и они становятся молекулами нашего тела. Существует одно ведическое изречение, которое гласит: «Если ты хочешь знать, каким был твой прошлый опыт, — исследуй свое нынешнее тело. Если же ты хочешь знать, каким будет твое тело в будущем, — исследуй свой нынешний опыт».

Я уверен, что это совершенно правильно с биологической точки зрения, поскольку, как уже говорилось, мы являемся продуктом усвоения наших чувственных ощущений. Более того, мир, в котором мы живем, самым непосредственным об-

разом является продуктом нашего восприятия. Поэтому наши пять чувств, будучи средствами восприятия, в то же самое время являются еще и пятью различными проекциями нашего сознания, нашего внутреннего знания и нашего интеллекта.

Это способы, посредством которых индивидуум поддерживает связь с окружающим нас миром. Нам хочется полагать, что мир вокруг нас именно таков, каким мы его видим или слышим. Но на самом деле это не так, поскольку и мы, и окружающая нас среда состоим из одних и тех же полей энергии, из одних и тех же полей информации, из одного и того же «квантового бульона», который является непрерывно изменяющейся амальгамой* энергии и информации.

Самим актом видения, слышания, нюханья, опробования на вкус или на ощупь мы заставляем эту несущуюся вихрем смесь застывать в узнаваемых для нашего восприятия объектах. В определенном смысле каждый из нас подобен царю Мидасу, который не мог прикоснуться к розе или ощутить нежный поцелуй, поскольку все, до чего он дотрагивался, тут же превращалось в золото. Это похоже на то, как будто за вашей спиной находится непрерывно изменяющийся квантовый хаос, но в тот момент, когда вы поворачиваетесь и смотрите на него, он посредством вашего созна-

* Амальгама — разнородная смесь.

ния трансформируется в привычную материальную действительность.

Пять чувств — это потоки разума, текущие из бесконечного океана *Непроявленного*, космический замысел, который должен превратиться в объекты проявленного мира. Пять чувств — это проекции нас самих; в таком случае, усваивая эти проекции, мы превращаем самих себя в материальные тела.

То, как это происходит, просто поражает воображение! Способность тела усваивать чувственные ощущения имеет большое значение для процесса оздоровления. Но для наших целей достаточно осознать, что неправильное использование чувств создает дисбаланс в нашей физиологии. Чрезмерная стимуляция некоторых или всех пяти чувств ведет к возбужденному состоянию сознания и, как следствие, к его неспособности соответствующим образом успокоиться перед сном. Это и является причиной различных расстройств сна.

Поскольку *Вата-доша* тесно связана с ментальной деятельностью, то чрезмерная стимуляция чувств обычно вызывает активизацию *Ваты*, результатом чего становится бессонница. Быстрый темп современной жизни, так же как и многие технологические разработки, о которых я уже упоминал раньше, превратили гиперстимуляцию

чувств практически в эпидемию. Если у вас есть на этот счет сомнения, просто просмотрите список наиболее популярных фильмов, показываемых в вашем районе. Чем ярче и красочнее сцены в фильмах, тем более популярными они становятся. Чем громче и резче музыка, тем больше у нее поклонников. Чувственное перевозбуждение является одной из причин того, почему такие типичные *Вата*-расстройства, как синдром беспокойства и бессонница, приобрели сегодня столь широкое распространение.

В ходе исследований расстройств сна бессонница от перевозбуждения была выделена в отдельную категорию. ЭЭГ-волны* мозга людей, страдающих бессонницей от перевозбуждения, имели значительно меньший альфа-ритм, чем у людей с нормальным сном. Альфа-ритм связан с бодрствующим, но спокойным состоянием сознания, следовательно, перевозбуждение — это избыточные размышления и волнения. Складывается впечатление, что этим людям сложно контролировать свое возбуждение: испытывая его в каком-то локальном взаимодействии, они позволяют возбуждению оказывать воздействие на все сферы своей жизни. Если у чрезмерно возбужденного человека перед уходом на работу возникнет ка-

* ЭЭГ — электроэнцефалограмма. Энцефалография — рентгеновское исследование головного мозга. — Прим. ред.

кой-нибудь домашний конфликт, то это повлияет на весь его рабочий процесс. И, конечно, если у него был плохой день на работе, то вечером вполне возможна еще одна домашняя ссора.

Существуют анкеты, которые помогают выявить людей, подверженных перевозбуждению, но если вы именно такой человек, то, вероятно, уже знаете об этом. Ключевые признаки — слишком эмоциональная реакция на самые незначительные неудобства, такие, как пробки на дорогах или очереди в магазинах, и неспособность выбросить эти переживания из головы, когда инцидент исчерпан. И, к сожалению, еще одним характерным признаком перевозбужденного человека является то, что он часто прибегает к транквилизаторам и снотворным препаратам, для того чтобы справиться с бессонницей.

Лекарства не дают настоящего решения проблемы бессонницы. Фактически, препараты, вызывающие сон, настолько неэффективны во всех отношениях, что даже сложно понять, почему на них сохраняется такой бешеный спрос. В одном исследовании сравнивали сон страдающих от бессонницы и зависимых от лекарств людей со сном контрольной группы людей, имевших проблемы со сном, но не принимавших никаких транквилизаторов. Было обнаружено, что в течение ночи те, кто принимал препараты, просыпались в два раза

чаще, чем контрольная группа. Даже когда лекарства усыпляли их, ЭЭГ показывала, что у них совершенно отсутствовала фаза глубокого сна, а фаза быстрого движения глаз (REM) была значительно короче, чем у представителей контрольной группы, которым удавалось проводить в глубоком сне в среднем по сорок пять минут, прежде чем они просыпались снова. И хотя отсутствие ночного сна обычно не приводит к значительному ухудшению дееспособности на следующий день, это не относится к людям, которые принимают лекарства. Очень часто снотворные таблетки оказывают воздействие на мышление и мышечную координацию еще в течение нескольких дней после их приема.

Большинство таких препаратов вызывают привыкание и имеют достаточно серьезные побочные эффекты; сон, который они вызывают, искусственный; и научные исследования документально зафиксировали, что снотворные таблетки и транквилизаторы не оказывают реального благотворного эффекта с точки зрения корректировки расстройств сна. В лучшем случае они дают человеку ощущение того, что с его бессонницей было что-то сделано, но это искусственное утешение только маскирует истинную проблему, которой практически всегда является дисбаланс *Вата-доши*. Если в настоящее время вы прини-

маете снотворные препараты, то я рекомендую вам под присмотром врача постепенно отказаться от них, одновременно реализуя рекомендации, предложенные в этой книге. Вероятно, будет лучше не отказываться от таблеток сразу, а потратить на это от четырех до шести недель.

ПЯТЬ ЧУВСТВ

Аюрведа рекомендует специальные техники, которые помогут восстановить баланс ваших пяти чувств. Следование этим рекомендациям может оказать благотворное влияние не только на ваш сон, но и на другие сферы вашей жизни. Выполнение этих рекомендаций полезно в любое время, но особенно эффективно в период подготовки ко сну. Я систематизировал эти рекомендации в соответствии с каждым из пяти чувств.

СЛУХ

Согласно Аюрведе, человеческое тело является звуком, проявлением *первозвука* — древнейшего звука мироздания, находящего свое выражение в фазе и частоте вибраций энергетического континуума, которые в конечном счете становятся материей наших тел. Для древних мудрецов Аюрведы эти вибрации были, в буквальном смысле слова, узами, связывающими воедино всю Все-

ленную — невидимой, но бесконечно мощной силой, подобной той, которая удерживает электроны атома на орбите вокруг ядер.

Ритмы, присущие нашим телам, на самом деле являются ритмами Вселенной. Наши биоритмы в действительности являются лишь частью своеобразной симфонии. Мы инструменты в оркестре природы, и поэтому каждый наш орган (печень, почки, сердце и т. д.) обладает своей собственной музыкой. Когда мы изобретем инструменты, которые бы усиливали колебания, производимые каждым из органов нашего тела, то станет очевидным, что тело, как единое целое, действительно является симфонией.

У каждого из нас своя мелодия, которую мы излучаем во Вселенную. Болезнь искажает эту мелодию, и Аюрведа использует звук для того, чтобы убрать это искажение. Поэтому слух играет очень важную роль в приведении в равновесие наших биоритмов. Вы должны стараться избегать диссонирующих, чрезмерно стимулирующих слух и просто неприятных звуков (включая и громкую, режущую слух музыку). Исследования показали, что растения растут лучше под легкую и мелодичную музыку, чем под громкую и резкую.

Музыкальная терапия — отдельная ветвь Аюрведы, которая называется Гандхарва-веда.

Гандхарва-веда использует мелодичные последовательности звуков, для того чтобы восстанавливать равновесие в сознании и теле человека, равно как и в окружающей среде, являющейся нашим космическим телом. Гандхарва-веда помогает сонастроить биоритмы человека с циклами природы. Если вы очень беспокойны и не в состоянии уснуть, можете слушать Гандхарва-веду даже ночью (для наилучшего результата громкость должна быть минимальной).

У меня были пациенты, которые засыпали безо всяких проблем, но ночью внезапно просыпались в состоянии паники, без каких-либо воспоминаний о приснившемся кошмаре или о чем-то, что могло бы объяснить это состояние. Безо всяких видимых причин у них наблюдалось учащенное сердцебиение, сухость во рту и такое неконтролируемое чувство страха, что на протяжении оставшейся части ночи они не могли сомкнуть глаз.

Существует две техники, достаточно эффективные при подобного рода расстройствах сна. Первую технику я уже описывал раньше: спокойно лежать, пытаюсь разобраться в своих физических ощущениях (т. е. отделяя чувство страха и панику от сердцебиения, прерывистого дыхания и сухости во рту). Вторая техника — музыка Гандхарва-веды. Когда паника начнет отступать, прослушайте музыку в состоянии недумания, ко-

торое само по себе является эффективным средством, вызывающим сон. Пусть в вас возникает только чистое восприятие звуков; когда вы почувствуете, что ваше внимание уходит куда-то в другое место, мягко возвращайте его к музыке. Это устранит дисбаланс *Вата-доши*, который является основной причиной проблемы.

ОСЯЗАНИЕ

Ваша кожа — это одна из самых больших аптек, к которым вы можете получить доступ. Она содержит огромное количество целебных веществ (уступая первенство в этой области только желудочно-кишечному тракту): иммуномодуляторы, антидепрессанты, такие, как имипрамин и вазоактивный кишечный полипептид, расширяющий кровеносные сосуды, и многое другое. Таким образом, исследователям становится ясно, что кожа является основным источником лечебных химических веществ.

Самое важное то, что мы можем использовать ресурсы этой аптеки в любое время с помощью осязания. Осязание имеет прямое отношение к *Вата-доше*, которая, как известно, управляет деятельностью нервной системы, а поверхность кожи иннервирована тысячами нервов, которые позволяют легко получить доступ к этой доше. Поэтому каждому человеку необходима некото-

рая минимальная ежедневная порция тактильных ощущений.

Интересно то, что каждый нейрохимический элемент, возникающий в нервной системе, можно найти в коже. Фактически, кожа и нервная система очень тесно взаимосвязаны. Часть развивающегося эмбриона, называемая *нейроэктодермой*, дает начало и тому, и другому. Мы можем снять значительную часть тревоги и беспокойства, которые, как нам кажется, зависят исключительно от нервной системы, воздействуя на кожу.

Поэтому Аюрведа рекомендует определенный тип массажа, который помогает восстановить баланс *Вата-доши* посредством уравнивания всей нервной системы. Ежедневно необходимо делать массаж всего тела с использованием кунжутного масла. Этот вид массажа называется *абхьянга*. Согревающее и успокаивающее воздействие кунжутного масла очень хорошо уравнивает холодные, легкие и сухие качества, присущие *Вата-доше*. Обычно Аюрведа рекомендует делать массаж с использованием масла по утрам перед ванной. Однако в случае тяжелой формы бессонницы попробуйте перенести массаж на вечернее время и сразу после массажа принимайте теплую ванну. Это может оказаться отличной подготовкой к глубокому, здоровому сну.

Альтернативой общему массажу тела перед сном может служить простой массаж ступней ног с маслом. Если ваша доминирующая доша — *Питта* (посмотрите результаты, полученные после заполнения анкеты для определения телесного типа в главе 3), то для массажа стоп можно использовать кокосовое масло; если кокосового масла нет, лучше использовать кунжутное. Стопы содержат огромное количество энергетически активных точек, имеющих отношение к уравниванию нервной системы. Массаж стоп с теплым маслом перед сном уравнивает эти точки и способствует наступлению здорового сна. Вы можете удалить масло через несколько минут влажной тряпкой. Это окажет успокаивающее воздействие, хотя и не такое глубокое, как общий массаж тела.

У тела существуют также энергетические центры, называемые *мармами*. Две основные мармы, имеющие отношение ко сну, расположены в центре лба и в нижней части живота (чуть ниже пупка). Перед тем как лечь спать, сделайте мягкий массаж этих областей, используя небольшое количество кунжутного масла (или кокосового, если вы относитесь к *Питта*-типу). Массаж делайте легкими, круговыми (по часовой стрелке) движениями. Массаж должен занимать не больше минуты.

И последний нюанс, касающийся осязания, — это чувствительность кожи к окружающей среде. Старайтесь избегать вызывающей дискомфорт (слишком сухой или слишком влажной) окружающей среды. Ваша комната должна хорошо проветриваться, температура воздуха в ней должна быть примерно 68 градусов по Фаренгейту* или чуть ниже, если вы так себя комфортнее чувствуете. Известно, что слишком высокая температура нарушает сон. Если вы используете кондиционер воздуха, то проследите за тем, чтобы холодный воздух не дул вам прямо в голову, поскольку это будет усиливать *Вата-дошу*. Многим людям больше подходит постельное белье из натуральных тканей.

ЗРЕНИЕ

Зрительные раздражители являются мощными возбудителями нервной системы. Как я уже говорил раньше, старайтесь не смотреть телевизор поздно вечером, особенно избегайте ярких и красочных шоу и фильмов. Любое чрезмерное возбуждение в вашей жизни оказывает кумулятивное** воздействие на ваш сон. Не обязательно

* $T_c = 5/9(T_f - 32)$. Формула перехода между шкалой Фаренгейта и шкалой Цельсия. T_c — температура по шкале Цельсия; T_f — температура по шкале Фаренгейта. После несложных подсчетов получаем, что $68^\circ F = 20^\circ C$. — Прим. ред.

** Избирательное, направленное.

становиться затворником и уходить от мира электронных товаров, но вечером попытайтесь ограничиваться только тем, что вам на самом деле нравится и что делает вас более спокойным и расслабленными.

Спальня, конечно же, должна быть приятной для глаз. Предпочтительно, чтобы за окном был какой-нибудь пейзаж (парк, море, горы и т. д.). Если в вашей местности это невозможно, то исследования показали, что даже обычный аквариум с несколькими тропическими рыбками или картина оказывают более успокаивающее воздействие, чем вид на стоянку машин или улицу, загруженную транспортом. Тот же самый эффект был отмечен пациентами больниц, восстанавливающимися после операций. Те пациенты, из чьих комнат открывался вид на зеленые газоны или деревья, выздоравливали быстрее, чем те пациенты, чьи окна выходили на больничную стоянку для машин или улицу. Поэтому постарайтесь создать естественную и благоприятную обстановку, которая была бы приятной для глаз. Держите спальню в чистоте и не забывайте каждый день застилать постель, так чтобы последним впечатлением перед отходом ко сну было впечатление гармонии и порядка. Теплая и успокаивающая цветовая гамма лучше всего подходит для успокоительного сна.

Если ваш телесный тип — *Питта*, то этим рекомендациям нужно следовать с особой осторожностью, поскольку люди *Питта*-типа особенно чувствительны к зрительным раздражителям.

ВКУС

Вкус — это еще один способ, посредством которого ваше тело получает доступ к информационному полю Вселенной. По существу, посредством вкусовых ощущений мы получаем информацию об окружающей среде, сопоставляем эту информацию с информационными полями нашего собственного тела и таким образом создаем баланс.

Вкусовые луковицы являются чрезвычайно чувствительными рецепторами, демонстрирующими поразительную чувствительность и глубинный разум нашего тела. Например, если вы растворите сахар в воде, то ваше тело сможет различить его в этом растворе при концентрации 1:200; соль — при концентрации 1:400; кислоту — 1:30000; горечь — 1:2000000! Способность распознавать вкусы была выработана природой, для того чтобы позволить еде «общаться» с нашими дошами, дать нам возможность воспринимать на уровне вкуса то, что природа пытается сказать нам о наших потребностях. В следующей главе мы рассмотрим вопрос диеты более подробно, но здесь необходимо отметить, что согласно Аюрведе оп-

ределенные продукты имеют возбуждающее действие, и людям, страдающим от бессонницы, желательно их избегать. А таких стимуляторов, как кофеин и никотин, а также таких депрессантов, как алкоголь, необходимо избегать совсем.

Было доказано, что теплое молоко, если принимать его непосредственно перед тем, как лечь в постель, способствует полноценному сну, а Аюрведа рекомендует добавлять в молоко определенные травы, чтобы усилить этот эффект.

ОБОНЯНИЕ

Я решил рассмотреть это чувство последним, потому что обоняние, больше чем любое другое чувственное ощущение, влияет на наше поведение, память и многие функции вегетативной нервной системы, которые находятся ниже уровня сознания. Это происходит потому, что рецепторы, находящиеся в носу и известные как обонятельные луковицы, являются прямым продолжением части мозга, называемой *гипоталамус*, известной также как мозг мозга и отвечающей за многие автоматические физиологические процессы в теле: сердцебиение, кровяное давление, чувство жажды, аппетит и, наконец, цикл сна и бодрствования. Гипоталамус также отвечает за производство химических веществ, влияющих на память и эмоции.

И именно в гипоталамусе, в этой маленькой части мозга, имеющей свое продолжение в обонятельных луковицах, находится механизм, регулирующий память, поведение, функции вегетативной нервной системы и цикл сна/бодрствования. Мы можем воздействовать на эту часть мозга посредством обоняния.

Например, существует гормон боли и страха (*феромон*), который передается в окружающую среду в виде запахов. Наши эмоции изменяют концентрацию этого гормона в теле; мы выделяем их в окружающую среду, информируя окружающих о том эмоциональном состоянии, в котором мы находимся. При возбуждении или испуге наше тело выделяет феромон, и люди, находящиеся поблизости, на подсознательном уровне реагируют на него.

Поэтому, когда мы говорим, что в комнате возникла напряженная атмосфера или в доме царит атмосфера любви, то это не просто метафоры; эти слова имеют буквальный смысл, они выражают то, что мы осознаем посредством обоняния.

Поскольку обоняние непосредственно влияет на эмоциональное состояние человека, то с помощью определенных запахов можно уравнивать *доши*. Поэтому ароматерапия представляет собой важную технику достижения идеаль-

ного сна. Попробуйте понюхать перед сном смесь теплых, сладких и кислых ароматов, успокаивающих *Вата-дошу* (например, базилик, апельсин, розу, герань, гвоздику и некоторые другие специи). В западной знахарской традиции масло лаванды считается особенно эффективным для коррекции сна. Рекомендуется втирать одну или две капли этого масла в лоб.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

В этой главе мы увидели, что, усваивая правильным образом наши чувственные ощущения, мы можем сделать свой сон гораздо более восстанавливающим и полезным для здоровья. И в этом случае наша повседневная активность в состоянии бодрствования будет более динамичной и эффективной.

Люди имеют разную чувствительность ко внешним сенсорным сигналам. Например, на некоторых людей сильное воздействие оказывает звук, поэтому они более восприимчивы к техникам, использующим слух (например, музыкальная терапия). Люди, больше ориентированные на осязание, более восприимчивы к таким техникам, как аюрведический массаж с маслом или *марма-терапия* (традиционная аюрведическая техника стимулирования энергетически активных точек,

расположенных на поверхности кожи). Если вы решите использовать рекомендации этой книги в своей повседневной жизни, то, чтобы определить, какие техники оказывают на вас наиболее благотворное воздействие, заполняйте контрольный лист, приведенный в конце этой главы. И тогда у вас, возможно, появится желание перенести акцент на те техники, которые кажутся вам наиболее эффективными.

КАК ДЕЛАТЬ АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ С МАСЛОМ

1. Начните с приобретения кунжутного масла (вы можете его купить в любом магазине здорового питания). Желательно масло перед использованием подвергнуть специальной обработке. (Инструкции по обработке масла приводятся ниже.) Масло необходимо разогреть непосредственно перед массажем. Если держать масло в маленькой пластиковой бутылочке, то разогреть его можно, поместив бутылочку на несколько минут в раковину, наполненную горячей водой.
2. Для массажа всего тела используйте всю поверхность ладони. Массируйте круговыми движениями округлые участки тела (суставы, голову) и прямыми движениями ровные участки (шею, конечности). Массируйте тело, оказывая на него умеренное давление; массируйте

области живота и сердца, оказывая легкое давление.

3. Начинайте массаж с головы. Вылейте немного масла на руки и энергично вотрите его в кожу черепа. Массируя голову, делайте круговые движения ладонью. Массаж головы должен занимать больше времени, чем массаж остальных частей тела.
4. Далее промассируйте лицо и уши (не забывайте добавлять небольшое количество масла, переходя от одной части тела к другой). Массируйте эту область мягко.
5. Промассируйте переднюю и заднюю части шеи и верхнюю часть спины.
6. Энергично промассируйте руки, используя круговые движения в области плеч и локтей, и прямые движения вперед-назад в области верхней части рук и предплечий.
7. Теперь приступайте к массажу груди и абдоминальной области. В районах сердца и живота массируйте мягкими, круговыми движениями. Можно начать с правой нижней части живота и двигаться по часовой стрелке к левой нижней части, мягко массируя кишечник.
8. Промассируйте спину и позвоночник. Не волнуйтесь, если вы не можете дотянуться до каких-то частей спины.
9. Энергично промассируйте ноги, используя круговые движения в области тазобедренных, ко-

ленных и голеностопных суставов. Бедра и икры массируйте прямыми движениями.

10. В завершение сделайте массаж стоп. Так же как и голову, массируйте их несколько дольше, чем остальные части тела. (Для массажа ступней используйте ладони.)
11. После массажа с маслом примите теплую ванну или душ.

КАК ПРИГОТОВИТЬ КУНЖУТНОЕ МАСЛО ДЛЯ АЮРВЕДИЧЕСКОГО МАССАЖА

Аюрведа рекомендует использовать для массажа нерафинированное кунжутное масло, полученное методом холодного давления. Прежде чем использовать масло для массажа, обработайте его согласно приведенной ниже инструкции. Это увеличит проникающие свойства масла.

1. Нагрейте масло примерно до температуры кипения воды (212 градусов по Фаренгейту*). Для того чтобы определить, достаточно ли нагрелось масло, капните на его поверхность одну каплю воды. Когда вода начнет потрескивать — снимайте масло с огня. Можно просто следить за маслом во время нагревания; когда в масле начнется движение — снимайте его с огня.

* 100 градусов по Цельсию.

2. Вы можете обрабатывать за один раз одну кварту* масла. Этого количества должно хватить минимум на две недели.
3. Поскольку масло легко воспламеняется, то проследите за соблюдением необходимых мер безопасности. Нагревайте масло на слабом огне, никогда не оставляйте нагревающееся масло без присмотра и быстро снимайте его с огня, когда оно достигнет нужной температуры. Убедитесь в том, что масло остывает в безопасном, недоступном детям месте.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Старайтесь избегать гиперстимулирующих, диссонирующих и просто неприятных звуков.
- Перед тем как лечь спать, сделайте массаж стоп с теплым кунжутным маслом. Через несколько минут удалите масло прохладной, влажной тряпкой.
- Перед тем как лечь спать, сделайте легкий массаж двух основных «сонных» точек (центр лба и нижняя часть живота) с кунжутным маслом (или коксовым, если вы относитесь к *Питта*-типу).

* Около одного литра.

- Избегайте слишком сухой и слишком влажной среды. В спальне должно быть хорошо проветрено и прохладно. Когда вы спите, холодный воздух не должен дуть вам прямо в голову, поскольку это нарушает равновесие *Вата-доши*.
- Делайте массаж с кунжутным маслом (*абхъянга*) каждое утро перед ванной или душем. Если у вас тяжелый случай бессонницы, попробуйте делать массаж с маслом перед тем, как вы ложитесь спать, а после массажа принимайте теплую ванну.
- Старайтесь не смотреть телевизор по вечерам, особенно после 20:30—21:00. Старайтесь избегать фильмов с бурными сценами вообще, поскольку это нарушает равновесие *Вата-доши*.
- Держите спальню чистой и опрятной. Для оформления используйте теплые, успокаивающие цвета.
- Избегайте стимуляторов, таких, как кофеин, никотин и алкоголь.
- Перед сном выпивайте чашку теплого молока. Чтобы улучшить усваиваемость молока, Аюрведа рекомендует кипятить

его перед употреблением. Также не следует смешивать молоко с кислыми или солеными продуктами. Поэтому, если вы едите продукты с такими вкусами, подождите полчаса, прежде чем пить молоко.

- **Заполняйте Ежедневный Журнал Сна и приведенный ниже Контрольный Лист,** чтобы точно определить характер своего сна или ночной активности. Простое записывание ваших привычек будет напоминать вам о необходимости выполнения рекомендаций этой книги.
- **Молоко с кардамоном и мускатным орехом.** Налейте в кастрюлю один стакан молока и доведите его до кипения. Через минуту снимите его с огня. Добавьте две щепотки кардамона и две щепотки мускатного ореха. Добавьте сахар по вкусу. Лучше всего использовать нерафинированный сахар, который можно приобрести в магазине здорового питания.
- **Молоко с кардамоном и шафраном.** Используйте предыдущий рецепт, только вместо мускатного ореха добавьте две-три нити шафрана.

- **ПРИМЕЧАНИЯ:** Перед тем как кипятить молоко, добавьте в него две щепотки молотого или мелко нарезанного свежего имбиря. Свежий имбирь способствует лучшему усвоению молока. (Но не используйте порошкообразный имбирь, потому что он слишком острый и стимулирующий, чтобы употреблять его перед сном.)

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ СНА

Каждое утро отмечайте те рекомендации, подготавливающие тело и сознание ко сну, которым вы следовали вечером.

Пн. Вт. Ср. Чт. Пт. Сб. Вс.

ВЕЧЕРНИЕ ЗАНЯТИЯ

Съел ранний, легкий ужин

Совершил короткую прогулку после обеда

После обеда избегал работы, требующей концентрации

Избегал смотреть телевизор после обеда

Занимался легкой, расслабляющей деятельностью

ПЕРЕД ТЕМ КАК ОТОЙТИ КО СНУ

Полчаса готовился к отходу ко сну

Массировал стопы (или сделал полный массаж тела)

Выпил чашку теплого молока

Занимался ароматерапией

Поставил будильник на 6—7 часов утра

ПОСЛЕ ТОГО КАК ЛЕГ В ПОСТЕЛЬ

Лег в постель до 22:00 (если позже, то отметьте время)

Слушал музыку Гандхарва-веда

Практиковал *педумание*

Встал в 6—7 часов утра (если позже, то отметьте время)

УРАВНОВЕШИВАНИЕ ФИЗИОЛОГИИ

Бессонницу нельзя излечить, не устранив дисбаланс, который ее вызывает. В этой главе вы узнаете, как посредством медитации, диеты, упражнений и пищевых добавок из трав восстановить баланс системы разум—тело.

Все это не только улучшит ваш сон, но и поможет вам добиться успеха в других сферах вашей жизни. Поскольку бессонница — это нечто большее, чем просто нарушение сна, — это проявление общего дисбаланса вашей физиологии. Согласно Аюрведе сон является одним из столпов здоровья — поэтому нарушение сна является признаком общего нарушения физиологической стабильности. И хотя сон (в исключительно техническом смысле) может быть вызван приемом транквилизаторов и других препаратов, однако, как мы уже убедились, потеря сознания при по-

мощи искусственных средств не способствует восстановлению равновесия в теле. Аюрведа же, напротив, трактует понятие баланса очень широко, принимая во внимание поведение разума—тела в контексте окружающей среды.

Я хотел бы ознакомить вас с релаксационной техникой для успокоения мыслей. Вы можете использовать эту технику, когда готовитесь лечь в постель или в течение дня, когда чувствуете потребность расслабиться. Это очень простая, но очень мощная форма медитации.

Я люблю повторять, что медитация — это не способ заставить замолчать свое сознание; скорее, это способ войти в тишину, которая уже там есть, погребенная под пятью тысячами мыслей, которые появляются каждый день в голове среднего человека. И, конечно, большинство этих мыслей на самом деле не больше чем рефлексия — автоматическая ментальная реакция на обстоятельства, вселяющие в нас тревогу и страх. Это не более чем привычка, 99% мыслей, возникших у вас сегодня, это те же самые мысли, что были у вас вчера.

И весь этот ментальный шум маскирует глубокую внутреннюю тишину, которая является истинным источником счастья, вдохновения и мира. Получив доступ к этому молчаливому пространству своего сознания, вы сразу же обретете сво-

боду от всех этих беспорядочных образов, которые вызывают беспокойство, злость и боль.

Конечно, вы можете использовать эту технику где угодно, но наша настоящая цель — преодолеть бессонницу и вернуть здоровый, полноценный сон. Поэтому используйте эту технику, готовясь к завершению дня, уже будучи в постели. Ни в коем случае нельзя использовать медитацию, будучи за рулем или управляя любого рода механизмами.

Для начала сядьте, сложив руки на коленях, или лягте, вытянув руки по бокам. Затем закройте глаза и начинайте следить за своим дыханием.

Почувствуйте, как воздух входит в ваши ноздри и течет вниз в ваши легкие. Не нужно вдыхать глубже, чем обычно, или задерживать дыхание. Когда вы выдыхаете, пусть ваше внимание следует за воздухом, выходящим из ваших легких и мягко рассеивающимся через ноздри.

Ничего не надо делать через силу. Просто почувствуйте, как мягко и свободно движется ваше дыхание, а внимание естественно и без усилий следует за ним, как тень.

Теперь, когда ваше дыхание расслаблено, позвольте ему стать чуть легче. Не нужно прилагать никаких усилий; просто ощутите, как ваше дыхание само по себе становится все более и более легким. Если вы почувствуете нехватку воздуха,

не беспокойтесь — это лишь означает, что вы переусердствовали в облегчении своего дыхания; в этом случае вам следует вернуться к естественному дыханию, при котором ваше тело чувствует себя комфортно.

Выполняйте это упражнение от двух до пяти минут, держа глаза закрытыми и фокусируя свое сознание на дыхании.

Выполнив это упражнение несколько раз, вы заметите, как, благодаря тому что вы фокусируете внимание на своем дыхании, ваше тело все больше и больше расслабляется, а сознание — успокаивается. И очень скоро у вас появятся первые проблески полной тишины. Вам не придется искать эту тишину; вы просто потеряете какофонию своих мыслей, и тишина появится сама по себе.

Со временем, благодаря практике этой медитации, ваш сон значительно улучшится, а в бодрствующем состоянии вы начнете чувствовать прилив определенного рода энергии, источником которой являются глубинные уровни вашей нервной системы. Эта энергия коренным образом изменит ваше восприятие и принесет огромную пользу вашему здоровью, которую, безусловно, не в состоянии принести никакие лекарства.

ДИЕТА

Вероятно, основное отличие современной концепции диеты от аюрведического ее понимания состоит в том, что современная диетология оценивает пищу только с точки зрения ее материальных качеств.

Для того чтобы понять, что это означает, вспомните диетологическую терминологию, используемую сегодня: протеины, углеводы, жиры, минералы, витамины, калории, холестерин и т. д. Каждый из этих терминов описывает либо отдельное вещество, либо химический параметр пищи. С другой стороны, Аюрведа оценивает свойства пищи с учетом ее *информационной нагрузки*. Признавая важность материальных качеств еды, Аюрведа утверждает, что питание оказывает влияние на организм человека на значительно более глубоком уровне, чем уровень биохимических реакций, — на уровне квантовомеханического тела.

Чтобы понять, что такое «влияние на физиологию человека на уровне квантовомеханического тела», представьте себе дерево: ветви, кора, листья и плоды. Очевидно, что наиболее эффективный способ оказать воздействие на дерево, это не пытаться влиять на каждый элемент (листья, плоды и т. д.) отдельно, а воздействовать на самую суть дерева — его сок. Нужно просто дать дереву

воду, и природный разум вместе с соком проникнет в каждый из элементов дерева.

Диета оказывает глубокое влияние на квантово-механическое тело. Каждый вид пищи оказывает свое уникальное влияние на человека посредством *дош* (вы уже достаточно знакомы с аюрведической терминологией, чтобы понять, что имеется в виду), управляющих притоком природного разума в физиологию.

С точки зрения излечения бессонницы *Вата*, безусловно, самая важная *доша*. *Вата* управляет всеми движениями в теле, и избыточное ее количество вызывает чрезмерную ментальную активность и слишком сильное возбуждение, которые в основном и являются причиной бессонницы. Аюрведическая концепция питания приписывает каждому веществу и каждому продукту определенное влияние на *Вата*-, *Питта*- и *Капха*-*доши*. Например, известно, что определенные продукты уменьшают количество *Ваты* в теле. Употребление этих продуктов оказывает на физиологию успокаивающее воздействие, человек становится более спокойным, что в свою очередь частично устраняет бессонницу. И хотя нет необходимости строго придерживаться успокаивающей *Вата*-*дошу* диеты, все же постарайтесь соблюдать следующие правила:

1. Старайтесь есть регулярно. Как уже объяснялось в разделе, посвященном биологическим ритмам, прием пищи в одно и то же время помогает настроить ваши биологические часы на правильное время. Помните, что полдень — это время самой плотной еды в течение дня.

2. В общем, старайтесь есть теплую, хорошо приготовленную и питательную пищу. Регулярное питание успокаивает *Вата-дошу* и позволяет телу чувствовать себя более комфортно во время отхода ко сну.

3. Аюрведа выделяет шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий. Первые три очень эффективно успокаивают *Вата-дошу*. И хотя хорошо сбалансированная диета должна включать в себя все шесть вкусов, на эти три должен делаться основной акцент. Очень важно отметить, что «сладкий» не означает «приторный», к этому вкусу относится множество полезных для здоровья продуктов, таких, как молоко, хлеб, крупы, макаронные изделия и др. И хотя сладкий вкус оказывает благотворное воздействие на *Вата-дошу*, активное потребление сахара часто приводит к энергетическому дисбалансу, что делает людей *Вата-типа* еще более беспокойными. Поэтому старайтесь совмещать приторно сладкие продукты с чем-то более питательным и уравнивающим (например, с молоком).

ШЕСТЬ ВКУСОВ И ИХ ПРИМЕРЫ

Сладкий: Сахар, молоко, масло, рис, хлеб, макаронные изделия.

Кислый: Йогурт, лимоны, сыр, уксус, кислые фрукты.

Соленый: Соль.

Острый: Острая еда со специями, имбирь, горький перец, тмин, редис.

Горький: Горькая зелень (эндивий, цикорий, салат-латук), зеленые листовые овощи, тоник, куркума, пажитник греческий.

Вяжущий: Бобы, чечевица, гранаты, капуста, яблоки, картофель, горох.

КАК ВКУСЫ ВЛИЯЮТ НА ДОШИ

Уменьшает Вату: Сладкое, кислое, соленое.

Увеличивает Вату: Острое, горькое, вяжущее.

Уменьшает Питту: Сладкое, горькое, вяжущее.

Увеличивает Питту: Острое, кислое, соленое.

Уменьшает Капху: Вяжущее, горькое, острое.

Увеличивает Капху: Сладкое, кислое, соленое.

ДИЕТА, УСПОКАИВАЮЩАЯ ВАТУ

Придерживайтесь теплых, тяжелых и маслянистых продуктов.

Сведите к минимуму холодную, сухую и грубую пищу.

Придерживайтесь сладких, кислых и соленых продуктов.

Сведите к минимуму острую, горькую и вяжущую пищу.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Молочные продукты.** Все молочные продукты успокаивают *Вата-дошу*. Всегда кипятите молоко перед употреблением и пейте его теплым. Никогда не употребляйте молоко с обильной едой.
- **Подслащивающие вещества.** Все подслащивающие вещества (в умеренном количестве) успокаивают *Вата-дошу*. Предпочтительно употреблять нерафинированный сахар, который можно приобрести в магазинах здорового питания.
- **Масла.** Все масла полезны, поскольку они уменьшают *Вату*.
- **Крупы.** Рис и пшеница очень полезны. Ограничьте употребление ячменя, кукурузы, проса, гречихи, ржи и овса.
- **Фрукты.** Следует отдать предпочтение сладким, кислым и тяжелым фруктам, таким, как апельсины, бананы, авокадо, виноград, грейпфруты, вишня, персики, дыни, ягоды, сливы, ананасы, манго и папайя. Уменьшите потребление вяжущих и легких фруктов, таких, как яблоки, груши, гранаты и клюква.
- **Овощи.** Свекла, огурцы, морковь, спаржа и сладкий картофель очень хороши для уравнивания *Вата*. Перед употреблением их нужно приготовить (ни в коем случае не ешьте их сырыми). Следующие овощи

приемлемы в умеренном количестве, желательно готовить их на топленном или растительном масле, со специями, уменьшающими *Вату*: горох, зеленые, листовые овощи, брокколи, цветная капуста, сельдерей, цуккини и картофель. Брюссельской и качанной капусты лучше избегать.

- **Специи.** Кардамон, тмин, имбирь, корица, соль, гвоздика, горчичное семя и небольшие количества черного перца вполне приемлемы.
- **Орехи.** Все орехи хороши.
- **Бобы.** Сократите потребление любых бобов, кроме тофу (соя).
- **Мясо и рыба.** (для невегетарианцев). Курица, индейка и морепродукты приемлемы. Говядины и свинины следует избегать.

Выпишите свои любимые продукты из этой диеты и составьте из них меню на несколько приемов пищи. Не забудьте записать, как вы себя чувствовали после еды.

**ПРОДУКТЫ И СПЕЦИИ, УСПОКАИВАЮЩИЕ
БАТА-ДОШУ, КОТОРЫЕ МНЕ НРАВЯТСЯ**

- | | | |
|----|-----|-----|
| 1. | 6. | 11. |
| 2. | 7. | 12. |
| 3. | 8. | 13. |
| 4. | 9. | 14. |
| 5. | 10. | 15. |

ПЕРВЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ

ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ

ТРЕТИЙ ПРИЕМ ПИЩИ

Еще один совет по поводу того, как успокоить *Вата-дошу*, — избегайте холодной еды и напитков, особенно со льдом. *Вата* по природе своей холодна, и холодное только усиливает ее. Во время обеда заказывайте теплую воду вместо ледяной. Ешьте горячий суп вместо салата и не сдерживайте себя в употреблении хлеба, масла и десертов. Предпочтительно, чтобы десерт был теплым, закажите, например, яблочный пирог, а не мороженое, которое только увеличит *Вату* в организме.

Помните, что кофеин, сигареты и алкоголь серьезно нарушают сон. Алкоголь в конечном счете вызывает состояние дремоты и даже может привести к потере сознания, но это не естественный сон. ЭЭГ-волны людей, которые употребляют алкоголь, совершенно отличаются от ЭЭГ-волн людей с нормальным сном. Стадия глубокого сна полностью отсутствует. Дефицит нормального сна, который возникает в результате продолжительного употребления алкоголя, оказывает негативное воздействие на общее состояние здоровья.

Это в особенности касается людей с нарушением *Ваты*. Даже одна-единственная чашка кофе или чая, выпитая утром, может повлиять на сон этой ночью. Не забывайте, что большинство безалкогольных напитков провоцируют увеличение *Ваты*, так как содержат кофеин и насыщены

углекислотой; их употребление нужно свести к минимуму. Многие лекарственные препараты, продаваемые как по рецепту, так и без него, содержат стимулирующие вещества. Как мы увидим в главе 8, у людей очень часто возникают проблемы со сном из-за лекарств, которые они принимают. Проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, не относится ли это и к вам.

Употреблять тяжелую пищу во время обеда не рекомендуется. Это может показаться необычным, но горячая овсянка в это время покажется чрезвычайно вкусной любому человеку, страдающему от дисбаланса *Вата*. Другие успокаивающие и относительно легкие обеды — сытный куриный суп с овощами, рис с чечевицей или любого рода макаронные изделия. Теплое молоко перед сном — это хорошая идея, но легкий ужин поздним вечером — нет.

УСТРАНЕНИЕ ШЛАКОВ

Перед тем как оставить тему диеты, я бы хотел ознакомить вас со специальной техникой, предназначенной для выведения шлаков и токсинов из организма. Аюрведа называет эти шлаки *ама*. *Ама* мешает нормальному функционированию физиологии и нарушает баланс *дош*. *Ама* — это остатки

непереваренной пищи, которая осталась в организме в виде токсинов. Часто причиной появления *ама* служит жирная, несвежая или тяжелая пища, такая, как сыр или продукты, сделанные из белой муки и рафинированного сахара.

Очень простой и эффективный способ растворить *ама* и таким образом вывести ее из организма — пить горячую воду маленькими глотками в течение всего дня. *Ама* описывается в аюрведических текстах как клейкая белая субстанция, которая закупоривает физиологические каналы. Моя жирные тарелки, вы используете горячую воду; точно так же можно с помощью горячей воды постепенно удалить *ама* из своего организма.

И хотя этот способ может показаться в высшей степени простым, попрактиковав его достаточное количество времени, вы будете удивлены результатами. Помимо улучшения сна, ваше тело будет легким и энергичным, а ментальное состояние — уравновешенным. Но существуют определенные требования, которым вы должны следовать, чтобы добиться этого эффекта. Во-первых, вода должна быть очень горячей — такой горячей, чтобы вам приходилось дуть на нее, прежде чем сделать глоток. Во-вторых, количество воды, которое вы выпиваете, не так важно, как то, насколько часто вы это делаете. Чтобы добиться наилучшего эф-

фекта, воду нужно пить каждые тридцать минут. Если для вас это слишком часто, то делайте один-два глотка горячей воды хотя бы каждый час.

Вы можете употреблять и другие жидкости в течение дня, но постоянно пейте горячую воду. Для большинства людей самый простой способ сделать это — купить хороший термос и наполнять его по утрам кипятком, который будет оставаться достаточно горячим примерно десять часов. Через несколько дней вы почувствуете такое спокойствие и уравновешенность, что просто полюбите эту процедуру. Возможно, первые несколько недель вы будете мочиться несколько чаще, чем обычно (вам может даже показаться, что количество мочи намного превосходит количество выпиваемой вами жидкости). Ничего страшного в этом нет, просто в вашем теле начались процессы очищения. Через несколько недель производство мочи уменьшится до нормального, но *ама* будет по-прежнему выводиться из системы.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения являются очень важной компонентой программы приведения физиологии в равновесие. Шерак, один из первых аюрведи-

ческих врачей, говорил следующее: «Благодаря физическим упражнениям человек приобретает легкость, работоспособность, твердость и стойкость; уменьшает содержание шлаков в организме, а также улучшает свое пищеварение и обмен веществ».

И хотя физические упражнения полезны для всех, чрезмерное увлечение ими может причинить вред.

В том, что касается физических упражнений, люди чаще всего совершают три ошибки:

1. Делают слишком мало упражнений или не делают вообще.
2. Выполняют упражнения, которые им не подходят.
3. Слишком перегружают себя.

Поэтому программа выполнения физических упражнений должна соответствовать индивидуальным особенностям конкретного человека. И что важнее всего, целью выполнения физических упражнений должно быть получение энергии и силы, а не расходование их. Вы должны чувствовать себя полными жизни, как во время тренировки, так и после нее. Если же во время (или после) выполнения физических упражнений вы чувствуете изнеможение или перенапряжение, то с вашей программой что-то не так.

Исследования, посвященные проблемам сна, дали противоречивые результаты относительно влияния физических упражнений на сон. Вероятно, это произошло потому, что исследователи не приняли в расчет различия между *телесными типами* участников исследований и, соответственно, не внесли коррективы в их программы упражнений. Среди трех *дош*, *Капха* требует наибольшей нагрузки, *Вата* — наименьшей, а *Питта* занимает промежуточное положение.

Поскольку бессонница является преимущественно расстройством *Вата-доши*, Аюрведа рекомендует тем, кто страдает от этой проблемы, выполнять только легкие и умеренные упражнения: около тридцати минут в день непрерывного движения — быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, упражнения в помещении (занятия на вело- или лыжных тренажерах и др.). Всегда помните тот факт, что чрезмерные физические упражнения могут нарушить равновесие *Ваты* и что слишком большая нагрузка может иметь такие же негативные последствия, как и недостаточная.

Если вы привыкли к энергичным упражнениям и пробегаете трусцой по пять-десять миль в день, попробуйте на один месяц уменьшить нагрузку в два раза и посмотрите, какой будет результат. Аюрведическое правило — выполнять упражне-

ния на 50 процентов своих возможностей. Если вы можете проехать на велосипеде двадцать миль, проезжайте десять. Если вы обычно бегаєте по десять миль, пробегайте пять. Ваша предельная возможность — это точка, в которой вы совершенно устаете. Поскольку наша цель не истратить свою энергию, а, наоборот, получить ее как можно больше, то доводить себя до состояния изнеможения совершенно излишне. Останавливаясь на половине своих возможностей, вы будете чувствовать себя энергично и комфортно. В любом случае, принцип использования только половины своих возможностей не противоречит принципам физической тренировки. Наоборот, если вы будете заниматься регулярно, ваши физические возможности увеличатся, так что и «пятьдесят процентов» тоже увеличатся.

Введение тридцатиминутной прогулки в распорядок дня поможет восстановлению баланса вашей физиологии и достижению спокойного ментального состояния. Самое лучшее время для физических упражнений — утренний период *Капхи*, с 06:00 до 10:00. С другой стороны, выполнение упражнений по вечерам может обострить бессонницу, поскольку будет перевозбуждать организм перед отходом ко сну. Выполнение, в дополнение к ходьбе, упражнений на нейромышечную и нейрореспираторную интеграцию уравни-

вешивают одновременно все три *доши*. Эти упражнения, пришедшие к нам из Йоги, не только благотворно сказываются на функционировании всех систем тела, но и улучшают координацию тела и сознания. Многие люди находят, что нейрореспираторные (дыхательные) упражнения вызывают более спокойные ментальные состояния и очень полезны при лечении бессонницы.

ПРАВИЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняйте упражнения каждый день, используя Аюрведические руководства:

- Каждый день совершайте тридцатиминутные прогулки. Самое лучшее время — это утренний период *Капхи*, с 06:00 до 10:00. Не выполняйте никаких упражнений (кроме легкой прогулки) после 18:00.
- Вы можете заменить ходьбу другими легкими или умеренными упражнениями, такими, как езда на велосипеде или плавание. Также рекомендуется использовать вело- или лыжный тренажер.
- Используйте только пятьдесят процентов своих физических возможностей. Например, если вы можете проехать на велосипеде шесть миль, проезжайте три. Если вы в состоянии проплыть восемь бассейнов, останавливайтесь после четырех. По ходу практики ваши возможности будут расти.

- Не перенапрягайтесь. Вы должны чувствовать себя сильным и энергичным как во время выполнения упражнений, так и после.
- Если вы привыкли к энергичным упражнениям, попробуйте на один месяц сократить нагрузки вполонину и посмотрите, какое действие окажет эта перемена на ваш сон.

Выполняйте упражнения на нейромышечную и нейрореспираторную интеграцию по несколько минут каждый день. Если есть такая возможность, выполняйте их дважды в день перед медитацией. Самое лучшее время — утром после ванной и вечером перед ужином.

УПРАЖНЕНИЯ НА НЕЙРОМЫШЕЧНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ

Эти простые упражнения, или позы (асаны) Йоги, помогают восстановить координацию системы разум/тело и на всех уровнях уравнивают физиологию.

РУКОВОДСТВО

1. Будьте осторожны и не усердствуйте, пытайтесь потянуться больше, чем вы можете. На рисунках показано идеальное исполнение каждого упражнения. Но вы должны тянуться лишь настолько, насколько позволяет вам ваше тело.

Со временем вы разовьете свою гибкость, но ни в коем случае не растягивайтесь до ощущения боли или дискомфорта.

Если какая-либо поза причиняет вам боль, прекратите выполнение этой позы. Если у вас есть какое-либо хроническое (или острое) заболевание мышц или скелета (проблемы со спиной), проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем практиковать эти упражнения.

2. Если вы чувствуете, что не можете согнуть какую-либо часть тела, не усердствуйте чрезмерно — согнитесь настолько, насколько вы можете это сделать без ощущения дискомфорта.
3. Оставайтесь в конечном положении каждой из поз всего лишь несколько секунд. Во время выполнения упражнения дышите естественно, не задерживайте дыхание.
4. Выполняйте упражнения в удобной, свободной одежде; на сложенном в несколько слоев шерстяном одеяле, подстилке или на спортивных матах.
5. Не выполняйте позы на полный желудок (между приемом пищи и началом тренировки должно пройти минимум два-три часа).
6. Выполняя эти упражнения, фокусируйте внимание на той части тела, которую вы растягиваете. Если вы будете выполнять эти упраж-

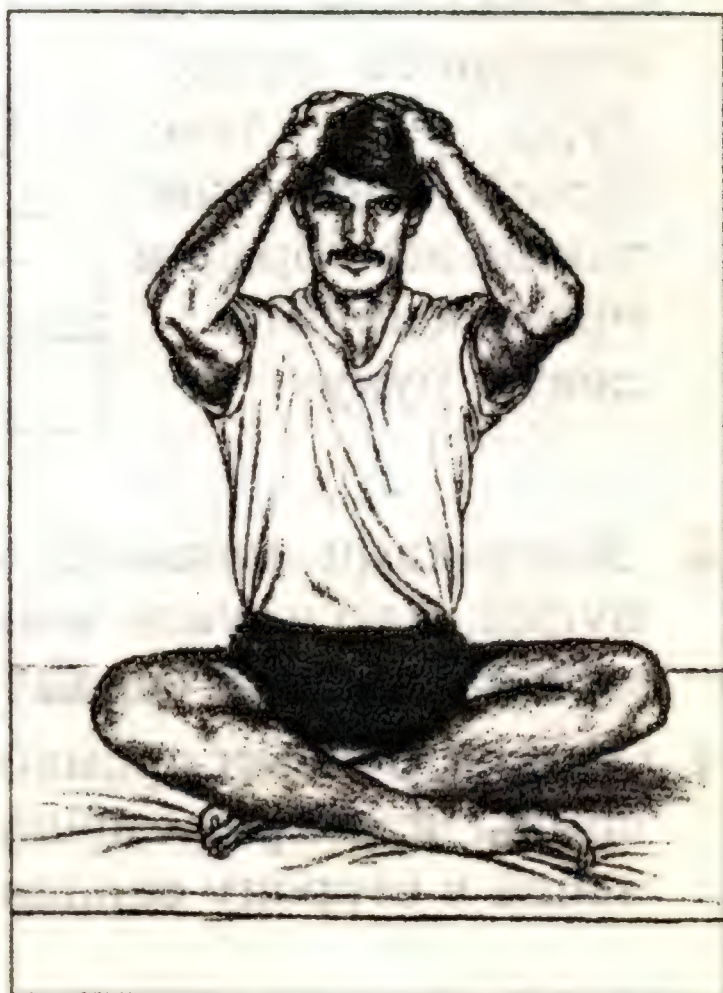
нения без излишнего напряжения, то ваше сознание будет автоматически притянuto к нужной части тела. Присутствие сознания в области максимального растяжения многократно увеличивает положительный эффект этих упражнений.

7. Эти упражнения занимают всего лишь пять минут, если вы выполняете каждую позу один раз. Если у вас есть время, можете повторить каждое упражнение по три раза.
8. Следите за тем, чтобы упражнения выполнялись вами в той последовательности, в которой они приведены ниже, поскольку в таком порядке каждая поза подготавливает ваше тело к следующей.

1. Тонизирующее упражнение

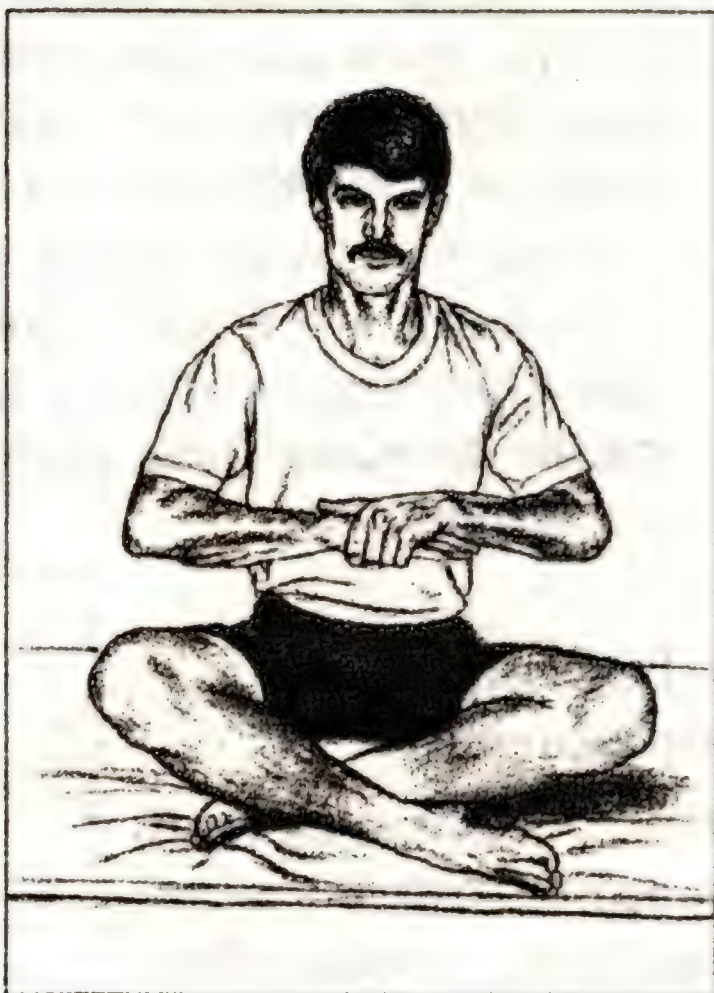
Это двухминутный массаж, мягко усиливающий кровообращение и заставляющий кровь двигаться в направлении сердца.

1. Сядьте удобно. Ладони и пальцы обеих рук прижмите к верхней части головы и постепенно



смещайте их в направлении лица, шеи и груди, попеременно усиливая и ослабляя их давление. Затем снова поместите руки на верхнюю часть головы и, попеременно усиливая и ослабляя давление, смещайте их вниз по задней поверхности шеи к верхней части спины.

2. Попеременно усиливая и ослабляя давление, пройдитесь пальцами левой руки вверх по правой руке, от кончиков пальцев до плеча. Сначала сделайте массаж предплечья, затем повторите процедуру на плече. После этого точно таким же образом промассируйте левую руку.

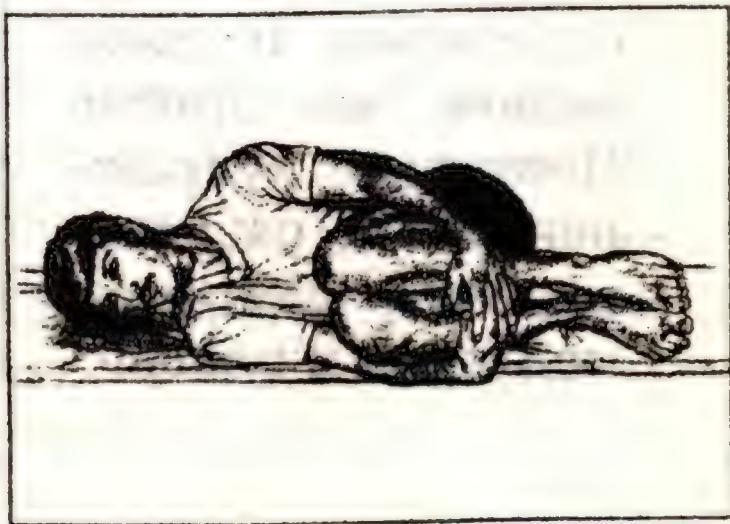


3. Кончиками пальцев, сложенными в районе пупка, массируйте живот, постепенно смещая пальцы вверх к сердцу.
4. Обеими руками промассируйте среднюю часть спины и ребра, смещая давление как можно выше в сторону сердца.

5. Сделайте массаж пальцев правой ноги и ступни, затем промассируйте правую икру и бедро. Повторите то же с левой ногой.



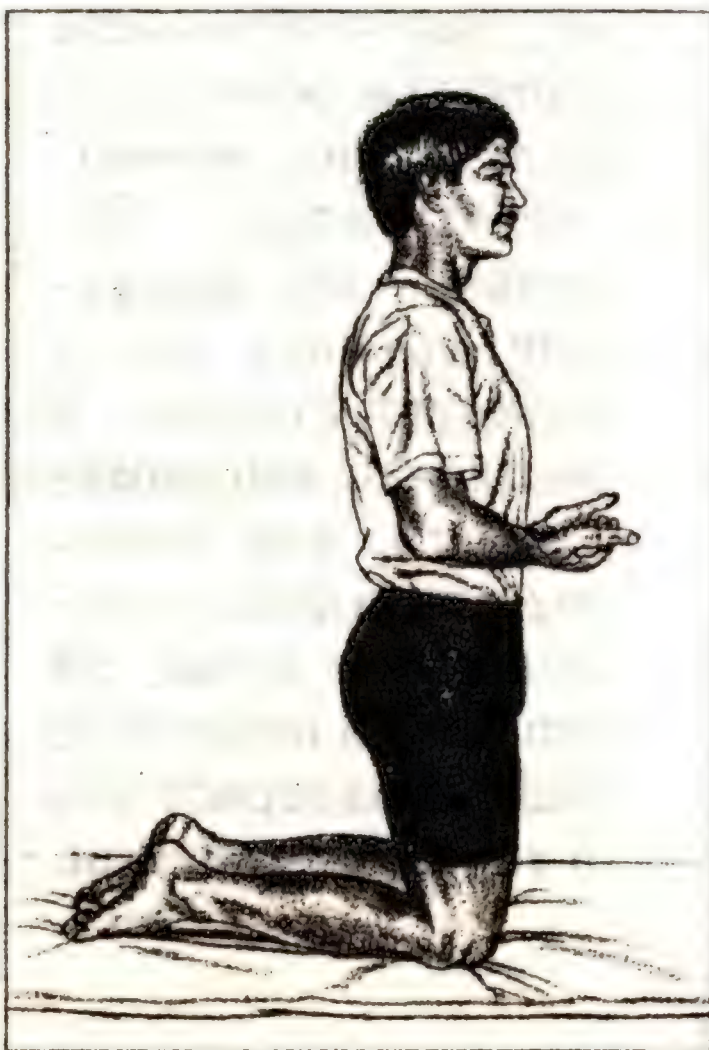
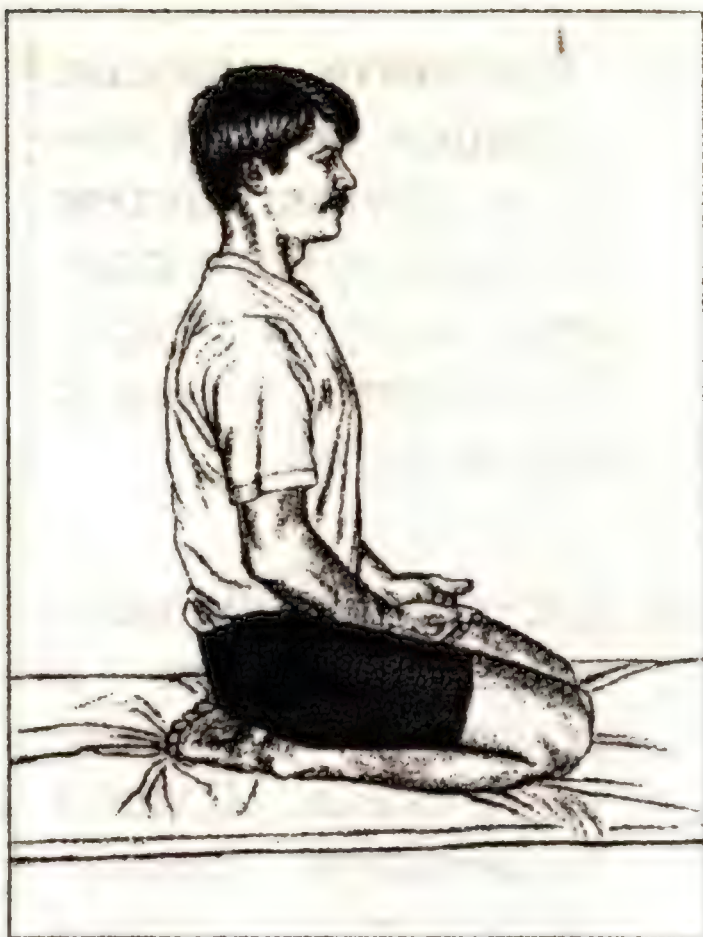
6. Лягте на спину, подтяните колени к груди и обхватите их руками. Слегка поднимите голову. Перекатитесь вправо, так чтобы ваше запястье коснулось пола; затем перекайтесь влево. Повторите это движение по пять раз в каждую сторону и медленно выпрямите ноги, так чтобы вы оказались в положении лежа на спине. На несколько секунд задержитесь в таком положении.



2. Упражнение, укрепляющее заднюю сторону тела

Это упражнение укрепляет тазовую область и спину, подготавливая ваше тело к другим позам.

1. Сядьте на внутреннюю поверхность стоп, пятки разведите в стороны, а большие пальцы ног скрестите между собой. Положите руки на колени ладонями вверх. Держите голову, шею и спину прямо.
2. Поднимите ягодицы вверх и встаньте на колени; медленно опуститесь и снова сядьте на пятки. Повторите упражнение еще раз; старайтесь двигаться медленно и плавно.



3. Поднесение головы к колену

Эта поза укрепляет позвоночник и тонизирует органы живота, помогая пищеварению.

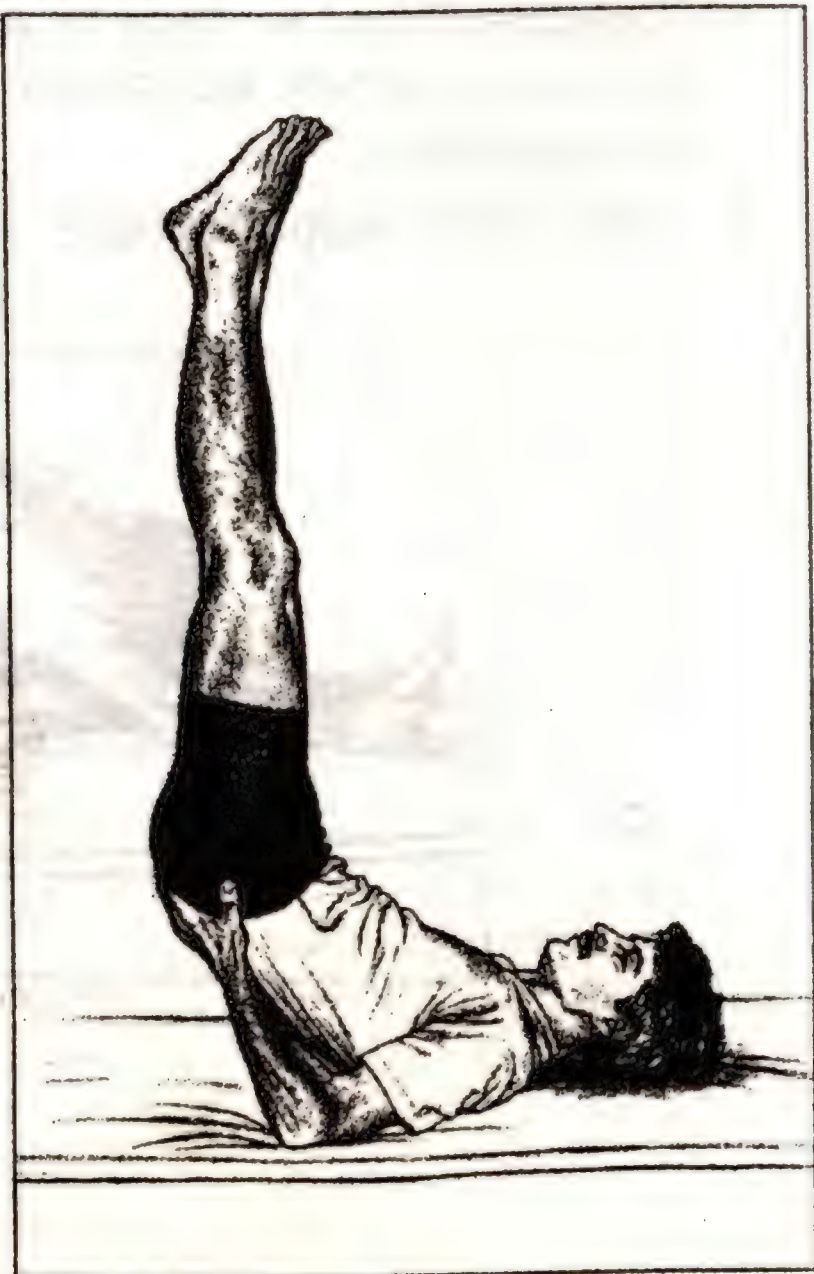
1. В положении сидя выпрямите правую ногу перед собой. Согните левую ногу, так чтобы ее ступня касалась внутренней поверхности правого бедра.
2. Нагнитесь вперед и коснитесь руками правой стопы (руки должны быть выпрямлены). Если нужно, можете слегка согнуть правое колено. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, а затем медленно вернитесь в исходное положение.
3. Повторите упражнение в другую сторону.



4. Стойка на плечах

Эта поза стимулирует эндокринную систему и щитовидную железу, снимает умственную усталость, делает позвоночник более гибким и оказывает успокаивающее воздействие на все тело.

1. Лягте на спину. Медленно поднимите ноги в полувертикальное положение. Подоприте спину руками в районе таза, держа локти прижатыми к телу.
2. Подайте стопы вперед (в сторону головы, до вертикального положения ног). Удерживайте эту позу полминуты.
3. Медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Дышите как обычно на протяжении всего упражнения.
4. Проследите затем, чтобы ни шея, ни горло не напрягались — это стойка выполняется на плечах, а не на шее.



5. Поза плуга

Эта поза укрепляет спину, шею и плечи. Она нормализует деятельность печени, селезенки и щитовидной железы, а также снимает усталость.

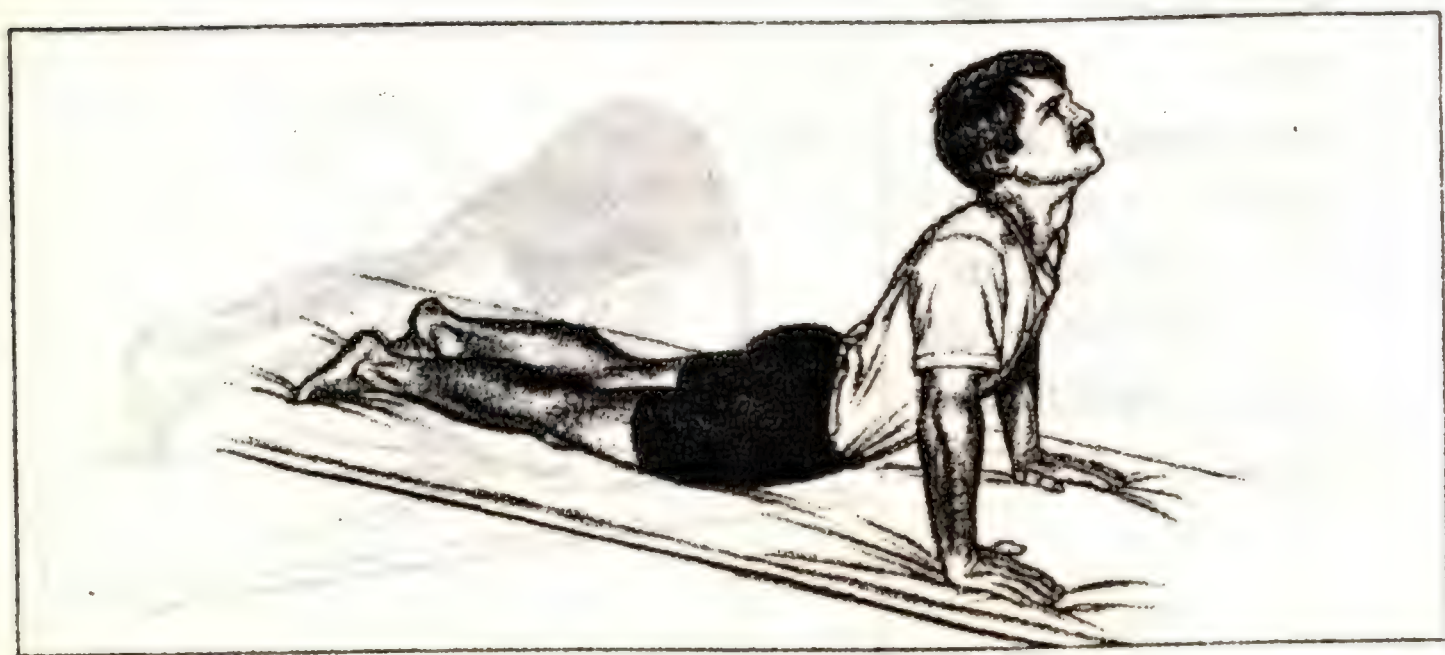
1. Из стойки на плечах (предыдущее упражнение) медленно перенесите обе ноги за голову.
2. Ноги заносите за голову настолько, насколько вам удобно. Будьте осторожны и не напрягайте слишком сильно шею. Выпрямите руки в направлении от головы. Вес вашего тела должен быть перенесен на плечи. Скрестите руки над головой и задержитесь в этой позе на несколько секунд.
3. Медленно вернитесь в исходное положение. Опуститесь на пол и расслабьтесь.



6. Поза кобры

Это упражнение укрепляет мышцы спины и помогает при проблемах с яичниками и маткой.

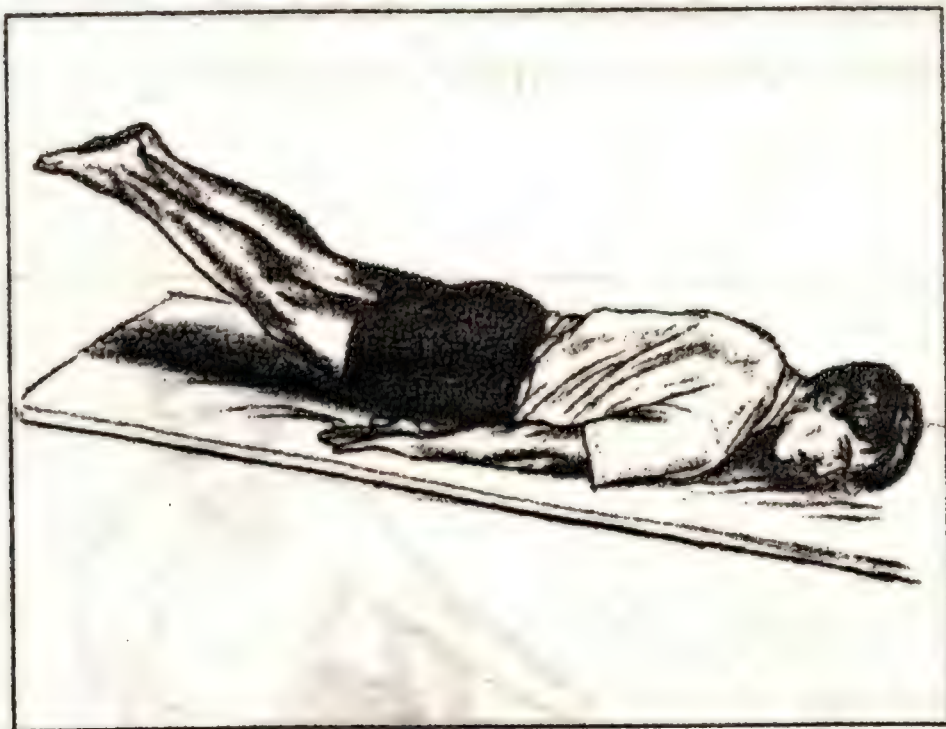
1. Лягте на пол лицом вниз, ладони находятся прямо под плечами, пальцы направлены вперед. Прижмитесь лбом к полу.
2. Медленно поднимите голову и торс (локти прижаты к телу) и задержитесь в этой позе на несколько секунд.
3. Вернитесь в исходное положение. Полностью расслабьтесь.



7. Поза саранчи

Эта поза укрепляет нижнюю часть спины, помогает пищеварению, тонизирует мочевой пузырь, предстательную железу, яичники и матку.

1. Исходное положение, как и в предыдущем упражнении (руки вытянуты вдоль тела; ладони направлены вверх). Подбородок упирается в пол.
2. Напрягите ноги, поднимая их вверх. Задержитесь в этой позе на несколько секунд (дыхание естественное); затем медленно опустите ноги.
3. Если вам сложно поднимать обе ноги, попробуйте поднимать ноги поочередно.



8. Скручивание в положении сидя

Эта поза усиливает циркуляцию крови в печени, селезенке, надпочечниках и почках, а также снимает напряжение в плечах, верхней части спины и шее.

1. Сядьте, вытянув ноги перед собой.
2. Согните левую ногу, так чтобы ее стопа стояла на полу рядом с правым коленом.
3. Упритесь левой рукой в пол позади себя.
4. С внутренней стороны захватите правой рукой правую ногу ниже колена.
5. Поверните туловище, а затем голову влево.
6. Задержитесь в этой позе на несколько секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите то же в другую сторону.



9. Наклон вперед из положения стоя

Это упражнение тонизирует печень, желудок, селезенку и почки. Оно укрепляет позвоночник и успокаивает сознание.

1. Станьте прямо, стопы поставьте на ширине бедер, параллельно друг другу.

2. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пальцев ног. Обхватите руками икры и постарайтесь дотронуться лбом коленей. Заметьте, что ваш живот в этой позе должен быть втянут.

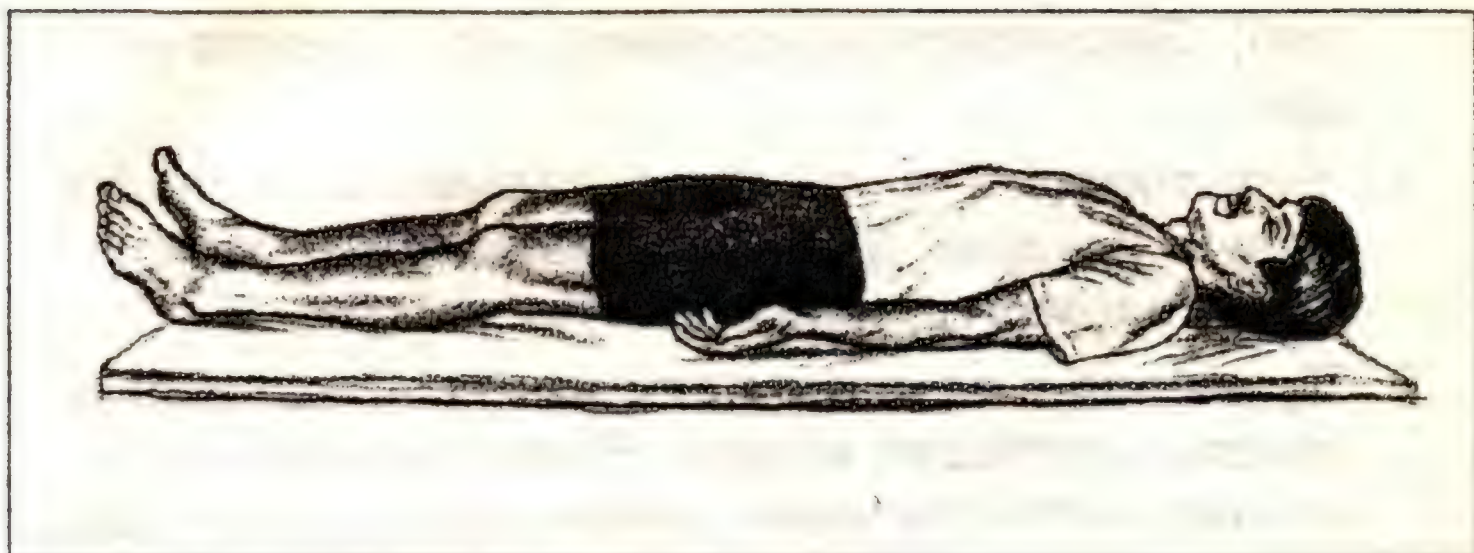




10. Поза трупа

Эта восстанавливающая поза снимает усталость, успокаивает тело и сознание.

1. Лягте на спину. Руки свободно вытянуты вдоль тела ладонями вверх.
2. Позвольте своему телу расслабиться. Закройте глаза, и пусть ваше сознание сконцентрируется на какой-либо части вашего тела или на всем теле.
3. Оставайтесь в покое минимум минуту, дышите естественно.



УПРАЖНЕНИЕ НА НЕЙРОРЕСПИРАТОРНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ

Это простое упражнение, называемое *пранаяма*, восстанавливает равновесие всех систем тела. Оно успокаивает сознание, что особенно полезно при лечении бессонницы. Лучше всего выполнять *пранаяму* после упражнений на нейромышечную интеграцию.

Как выполнять *пранаяму*

1. Сядьте свободно и комфортно; спина должна быть прямая.
2. Закройте глаза и положите левую руку на колено левой ноги. В этом упражнении вы будете использовать большой палец, средний и безымянный пальцы правой руки.
3. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю (указательный палец упирается в

лоб). Выдохните и вдохните через левую ноздрю.

4. Безымянным и средним пальцами закройте левую ноздрю. Медленно выдохните, а затем легко вдохните через правую ноздрю.
5. Примерно в течение пяти минут продолжайте дышать, чередуя ноздри. Ваше дыхание должно быть естественным (может быть, чуть более медленным и глубоким, чем обычное).
6. После *пранаямы* несколько минут посидите с закрытыми глазами, дыша как обычно.

Продолжайте заполнять Ежедневный журнал сна и Контрольный лист.

ТРАВЫ

В Аюрведе в качестве пищевых добавок используются тысячи трав. Травы, как и пища, оказывают воздействие на организм на очень глубоком уровне, но использовать их нужно более осторожно. В случае бессонницы травы используются как часть общей стратегии — восстановления баланса на всех уровнях физиологии: на уровне тела, сознания и духа. Аюрведа считает перечисленные ниже травы и их различные смеси особенно эффективными при лечении бессонницы.

Вот эти травы с некоторыми их свойствами:

- *Джатамамси*, близкий родственник тагары, охлаждает энергию и помогает пищеварению.
- *Ашвагандха*, восстанавливающая трава, успокаивающая нервы и приносящая отдых.
- *Шакханалпушпи*, еще одна трава, укрепляющая нервную систему и успокаивающая сознание.
- *Брахми*, очень полезна для успокоения *Питты* и *Ваты*.
- *Джатиохала*, одна из лучших трав для лечения нервных расстройств, которые могут вызывать нарушения сна.
- *Тагара*, латинское название которой *valerian*, особенно полезна для выведения накопленной в нервной системе *Ваты*. Польза валерианы для сна была подтверждена исследованиями, проводившимися в Швейцарии. В 128 случаях эта трава на самом деле улучшила сон и не дала никаких побочных эффектов.

И хотя травы, перечисленные выше, являются естественными лекарственными препаратами, использовавшимися на протяжении тысячелетий во

многих культурах, тем не менее, будучи подвергнуты какой-либо обработке, они могут вызывать нежелательные реакции. Поэтому если вы хотите использовать травы, то делайте это только под руководством опытного врача-аюрведиста.

Может показаться, что некоторые моменты, освещенные в этой главе, имеют отношение не столько к бессоннице, сколько к изменению времени отхода ко сну, но помните, что аюрведический подход всеобъемлющ и уникален. Это очень глубокий процесс, позволяющий вам восстановить баланс в сознании, теле, поведении и своем окружении. Вас удивит то воздействие, которое окажут эти дополнительные ежедневные практики на ваше здоровье; они помогут не только преодолеть бессонницу, но и качественно изменят все сферы вашей жизни.

Сон и сновидения

Сновидение, как и сон, представляет собой в высшей степени субъективное явление, которое интерпретировалось совершенно по-разному в различные исторические периоды, в различных обществах и различными людьми. Однако похоже, что до недавнего времени все были единодушны в одном — *сновидения важны.*

В древние времена такие библейские персонажи, как Иосиф и Даниил, добивались высокого положения благодаря своей способности истолковывать сновидения. До Фрейда, чья революционная книга *«Толкование сновидений»* была опубликована в 1900 году, существовало мнение, что сновидения — это феномен, который может нас многому научить. Люди верили в то, что сны могут рассказать о будущем социума: будет ли, например, голод, грядет ли нашествие врагов. В не столь отдаленные времена значение снов трактовалось

более локально: если сновидения не могут нам больше рассказывать о мире, то они по-прежнему могут раскрывать нам важные истины относительно личности того, кто видит сон.

Лично я верю в то, что сновидения очень важны, или по крайней мере некоторые из них. Помимо проблемы истолкования, определенные сновидения, такие, как кошмары, могут влиять на то, как вы будете чувствовать и вести себя на следующий день. Также правда и то, что счастливые сны могут помочь вам начать день в особенно хорошем настроении; некоторые даже могут заставить вас при пробуждении рассмеяться.

Давайте теперь рассмотрим некоторые из наиболее интересных и загадочных качеств сновидений, и особенно тех их качеств, которые имеют отношение к бессоннице. Мы также выясним, как современная наука и аюрведическая традиция трактуют эти свойства сна.

ПАРАБОЛЫ И ПАРАДОКСЫ

Как уже говорилось раньше, цель сна состоит в том, чтобы дать физиологии отдохнуть и восстановиться. Как перезаряжающаяся батарея, спящее тело переходит в состояние ограниченной деятельности на такой период времени, который позволил бы ему восстановить энергию, израсхо-

дованную за тот период времени, когда оно было «включено».

Эта модель перезаряжающейся батареи достаточно корректна за исключением REM-периода — периода сновидений, который занимает примерно два часа ночного сна. В течение большей части нашего сна такие показатели, как сердцебиение, потребление воздуха и кровяное давление снижены, но с наступлением REM-периода метаболические реакции достигают своего пика, почки начинают работать интенсивней, а у мужчин наступает эрекция. В отношении мозга модель перезаряжающейся батареи вообще не выдерживает критики: например, приток крови к мозгу в состоянии сновидения более интенсивный, чем в состоянии бодрствования.

По мнению доктора Вильяма С. Дементы, ведущего специалиста по проблемам сна Стэнфордского университета, нет ничего удивительного в том, что мозг так загружен в REM-период. В конце концов, мозг во время сновидения делает то же самое, что и во время бодрствования. В период бодрствования мозгу нужно лишь реагировать на уже существующую внешнюю реальность. Эти реакции могут принимать форму телодвижений, слов или мыслей. Во время же сновидения мозг должен создать внешнюю реальность и только затем реагировать на нее.

Если, например, во время бодрствования вам навстречу скачет лошадь, то ваш мозг воспримет сигнал о приближении лошади и в ответ пошлет сигнал ногам убрать вас с ее дороги. Но во сне ваш мозг должен создать эту лошадь, а не просто принять сигнал о ее приближении. Более того, ответный сигнал, который ваш находящийся в состоянии сновидения мозг посылает ногам, так же высоко организован, как и сигнал, который он послал бы в состоянии бодрствования. Ответный сигнал проходит через вашу нервную систему до самых ног и в самый последний момент нейтрализуется уникальным параличом тела, который характерен для REM-периода сна. Сигнал «бежать!» превращается в едва уловимое сокращение мышц, но вовсе не потому, что ваш мозг работал не в полную силу.

Помните: природа ничего не делает просто так. Если цель сна состоит в том, чтобы восстановить тело, то мы должны принимать во внимание тот факт, что в течение значительного периода нашего сна восстановление достигается не только за счет пассивного отдыха: в течение этого периода происходит активизация физиологии, требующая значительных затрат энергии.

Это кажется парадоксом. Как можно объяснить эти затраты энергии? Почему природа, которая всегда выбирает наиболее эффективный

путь, не воспользуется самым простым решением и не выключит всю физиологию на всю ночь?

Должно существовать какое-то объяснение той физиологической работе, которая необходима для создания животных, автоответчиков и антикварных магазинов, которыми заполнены пространства наших снов. Была предложена масса гипотез, но, к сожалению, все они не были подтверждены и остались такими же парадоксальными, как и сами сновидения.

ПОМНИТЬ ИЛИ ЗАБЫТЬ?

Одно из наиболее опасных искажений научных и философских концепций известно как *Птолемеево заблуждение*. Название свое этот термин получил благодаря описанию Вселенной, данное древним астрономом Птолемеем. Его работа дала точное объяснение видимому явлению, но фактически была неверна. Другими словами, *кажется*, что Солнце вращается вокруг Земли. И вы можете построить целую космологию, основываясь на этой видимости. Но Солнце не вращается вокруг Земли, невзирая на то, что так кажется.

Что касается цели сна, то существует множество гипотез, которые, казалось бы, объясняют, что происходит в действительности, но на самом деле служат лишь доказательством изобретательнос-

ти их авторов. Однако это не означает, что они не кажутся убедительными. Умный человек, особенно ученый, может легко построить теорию, которая убедит простых людей. В романе восемнадцатого века «*Rasselas*», написанном Самуэлем Джонсоном, один ученый объяснял принцип действия механических крыльев, которые он сконструировал и которые позволят людям летать подобно птицам. Его аргументы были прекрасно построены и покажутся чрезвычайно убедительными даже современному читателю. Очень сложно найти в них слабое место. Но когда герой спрыгнул с крыши, элегантность его рассуждений нисколько ему не помогла.

Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, полагал, что сновидения — это способ реализации желаний, которые не могут быть осуществлены в реальном мире: они осуществляются в мире сновидения, когда тело парализовано и не может попасть в какую-нибудь неприятность. Но хочет ли кто-нибудь на самом деле, чтобы на него неслась лошадь, как в сновидении, которое я описал раньше? Конечно же, нет, но сновидение — это лишь замаскированная форма подавленного желания. Если желание будет выражено во сне слишком прямолинейно, то сновидящий проснется в страхе от продукта собственного мозга, и биологическая польза сна будет потеряна. Фак-

тически именно это, как полагал Фрейд, и происходит в кошмарном сне. Таким образом, он рассматривал сновидения как форму компромиссного исполнения желаний, неосуществимых в реальном мире, скрытую необходимостью тела получить отдых, обеспечиваемый сном.

Концепция Фрейда была чрезвычайно популярна на протяжении этого столетия. И даже современные исследователи, не разделяющие его точку зрения (а таких было большинство), были вынуждены иметь дело с вопросами, поднятыми Фрейдом, а иногда даже использовать его терминологию.

Например, изучение спящих котов, проводившееся в Гарвардском университете, показало, что взрывы мозговой активности периодически возникают в REM-период. Эти «мозговые штормы» затапливают нервные каналы. Полагая, что такие же взрывы мозговой активности имеют место и у людей, исследователи сделали вывод о том, что задача спящего человеческого мозга заключается в том, чтобы справляться с этими внезапными наводнениями произвольной информации. Для того чтобы сделать это, мозг, прилагая максимум усилий, создает видение, которое сплетает всю информацию в более или менее целостную картину. Мозг сновидящего использует все свои желания и страхи (что совпадает с теорией

Фрейда), но в гипотезе мозговых штормов нет места подавлению. Мозг в состоянии сна слишком далек от того, чтобы прятать что-либо, напротив, он ищет все возможное, что могло бы помочь ему придать смысл разрозненной информации.

Еще одна гипотеза, также полагающая, что спящий мозг связывает вместе большое количество разрозненной информации, считает, что этот произвольный материал возникает не в результате спонтанных внутренних взрывов, а является продолжением событий, имевших место в реальном мире. Во время REM-периода мозг создает историю, которая позволяет запоминать и хранить (на подсознательном уровне) большие объемы информации в форме взаимосвязанных событий. Согласно этой гипотезе, сновидение — это сложное мнемоническое устройство, помогающее нам запоминать события нашей жизни.

А возможно, цель сновидений в том, чтобы помочь нам забыть. Исследования знаменитого Фрэнсиса Крика, одного из первооткрывателей структуры молекулы ДНК, привели к выводу о том, что нервные взрывы, возникающие во время REM-периода, в действительности являются формой очищения системы. Мозг просто сбрасывает весь накопленный мусор в виде электрических импульсов. Эта точка зрения не лишена основания, ведь, в конце концов, мы обычно не

помним своих сновидений, поэтому вполне возможно, что в намерения природы и не входило, чтобы мы их помнили.

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Аюрведа — это практическая система, поэтому в силу того, что сновидения имеют гораздо меньшее влияние на здоровье и самочувствие человека, чем пищеварение и питание, аюрведические авторитеты почти не говорили о них. Но тем не менее Аюрведа дает некоторое представление о сновидениях и сновидящих.

Как и в реальной жизни, ключевое влияние на сновидения человека оказывает его *телесный тип*.

Люди *Вата*-типа, как правило, отличаются очень богатыми сновидениями, окрашенными страхом и беспокойством. Эта тенденция становится более явной, если *Вата* выходит из равновесия. Поэтому если вы относитесь к *Вата*-типу и замечаете, что ваши сновидения становятся более напряженными, то должны предпринять шаги к восстановлению равновесия. Даже если *Вата* не является вашей доминирующей дошей, у вас все равно могут быть пугающие сновидения, если она находится в дисбалансе. В Аюрведе подобного рода сновидения трактуются как естес-

твенная коррекция, попытки вашего тела восстановить нарушенный баланс *Вата-доши*. Мы остановимся на этом более подробно, когда будем рассматривать кошмары.

Люди *Питта*-типа отличаются активными, авантюрными сновидениями, часто характеризующимися конфликтными ситуациями, такими, как драки или интриги. Интересно отметить, что исследования сновидений показали, что такие темы больше характерны для мужчин. Женские сновидения, как правило, содержат больше разговоров, чем действия. События в женских снах имеют тенденцию происходить в закрытых помещениях.

Люди *Капха*-типа отличаются спокойными сновидениями, которые они обычно не помнят после пробуждения. Возможно, что *Капха*, которые обычно спят очень глубоким, здоровым сном, проводят больше времени в дельта-фазе сна.

КОШМАРЫ: КОГДА СОН ХУЖЕ, ЧЕМ ЯВЬ

Одна из причин, по которой я считаю, что сновидения очень важны, состоит в том, что сновидения оказали глубокое влияние на наше культурное наследие. Например, очень трудно себе представить, на что была бы похожа западная литература, если бы у людей не было сновидений. Напри-

мер, такие произведения Шекспира, как «Гамлет», «Макбет», «Ричард III» и многие другие пьесы, как Шекспира, так и других авторов, были бы совершенно иными. Центральная роль сновидений просматривается и в восточной литературе.

Но для полноценного исследования истории человеческого воображения важны не просто сновидения, а кошмары. Картины Гойя и Фюсли (Фюсели) (Füssli), романы Достоевского и Кафки, музыка Шёнберга (Schönberg) создавались под сильным влиянием тревожных сновидений.

Для наших целей кошмары тоже имеют очень большое значение. Поскольку они могут как способствовать созданию великого произведения искусства, так и разрушить ночной сон.

Исследования сна открыли ряд характерных признаков, по которым можно определить кошмар:

- Кошмар заставляет спящего просыпаться в REM-фазе сна в состоянии беспокойства и страха, но без таких физических симптомов, как учащенный пульс или потовыделение. Эти симптомы являются характерными признаками «ужасов», которые имеют место в дельта-фазе сна.

- Кошмары часто вспоминаются сновидящим полностью и в мельчайших подробностях.
- Очень часто люди, страдающие от кошмаров, узнают отдельные темы или целые сновидения, многократно повторяющиеся (иногда на протяжении многих лет).

Сами по себе кошмары не являются причиной бессонницы: приблизительно 5% взрослого населения Америки постоянно видят во сне кошмары. Однако они являются симптомами других, более глубоких проблем. Например, достаточно много людей, хронически страдающих от кошмаров, пережили в своей жизни травмирующее событие, которое осталось неразрешенным. Еще одна группа людей, страдающих от кошмаров, видит подобного рода сновидения с самого раннего детства, по причинам, которые современная медицина не в состоянии определить (аюрведическая диагностика, скорее всего, покажет в этих случаях дисбаланс *дош*). В следующей главе я более подробно остановлюсь на этом, когда мы будем обсуждать проблему бессонницы, начинающейся в детстве.

Если ваша бессонница вызвана или обострена кошмарами, то лучше всего сделать то, о чем мы постоянно говорим: вы должны изучить свою

жизнь наяву, чтобы понять, что же происходит с вашим сном. Многие кошмары не имеют в своей основе какой-либо глубокой причины: например, напряжение на работе или в семье. Клинический опыт показывает, что если удастся распознать их и поработать с ними, то тревожные сны исчезают. Это достаточно просто.

И хотя очень часто говорят, что употребление перед сном определенных продуктов может стать причиной кошмаров, ни одни исследования этого не подтвердили. Однако нет никаких сомнений в том, что кошмары может вызывать прием лекарственных препаратов и чрезмерное употребление алкоголя.

БЕССОННИЦА У ДЕТЕЙ И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Равновесие и умеренность — вот краеугольные камни аюрведической концепции здоровья (это также относится и ко сну). Исследования Американского Онкологического Общества продемонстрировали мудрость такой точки зрения. Во время исследований о характере их сна были опрошены произвольно отобранные взрослые люди; затем, через шесть лет, было проведено повторное исследование. Результаты показали, что уровень смертности у тех, кто спал в среднем от пяти до девяти часов, был менее 1%. В то время как уровень смертности среди тех, кто спал больше десяти часов, был вдвое выше, чем у людей с нормальным сном, а у мужчин, спавших меньше четырех

часов в сутки, уровень смертности был почти на 30% выше.

Это исследование не подтверждает того факта, что слишком продолжительный или слишком короткий сон может вызвать преждевременную смерть, но наводит на мысль о существовании определенной взаимосвязи. Возможно, было бы полезно знать немного больше о тех людях, которые были на противоположной чаше весов. Какими были их образ жизни и привычки? Чем они занимались? И самое важное, каким был их возраст? Есть серьезные основания утверждать, что самым важным фактором при определении индивидуальной модели сна является возраст человека. Это точка зрения современной науки, и она совпадает с точкой зрения Аюрведы.

Согласно Аюрведе, в детстве доминирует *Капха-доша*, именно в этот период своей жизни мы склонны спать дольше всего. Некоторые новорожденные спят почти весь день, следующий за их появлением на свет; в среднем же младенцы в этот день (равно как и в последующие несколько недель) спят примерно шестнадцать часов в сутки. Даже в возрасте 5 лет ребенок должен ежедневно спать почти по двенадцать часов. Но в старости (период доминирования *Ваты*) время сна обычного человека уменьшается до пяти-шести часов в сутки.

Бессонница в детстве и в старости превращается в более серьезную проблему, чем та «ситуационная» бессонница, с которой человек сталкивается в среднем возрасте и причину которой определить и устранить относительно легко. Поэтому в этой главе мы рассмотрим некоторые характерные черты бессонницы, распространенной среди очень молодых и пожилых людей.

БЕССОННИЦА, НАЧИНАЮЩАЯСЯ В ДЕТСТВЕ

Для большинства детей сон — это простая, естественная ответная реакция на внутренний сигнал. Как только ребенок чувствует себя достаточно уставшим, он ложится спать. Иногда этот сигнал может быть услышан не так быстро, как хотелось бы родителям, но когда он услышан, ребенок тут же засыпает.

К сожалению, это происходит не со всеми детьми. Небольшой процент людей страдает от бессонницы, которая начинается практически с самого рождения. Это очень серьезная проблема, которая может оказать глубокое воздействие на способность человека наслаждаться жизнью.

Доктор Питер Хаури, работающий над программой исследования клинической бессонницы в Майо, провел интенсивное исследование возника-

ющей в раннем детстве бессонницы. Он изучал проблему как на ее ранней стадии, так и у взрослых людей, продолжающих страдать от этого расстройства. Хаури обнаружил, что бессонница в детстве часто сопровождается специфическими неврологическими проблемами, такими, как дислексия* или гиперактивность. (С точки зрения Аюрведы большое значение имеет сверхчувствительность к шуму, которая означает нарушение равновесия *Вата-доши*.) И хотя дислексия и гиперактивность не обязательно являются признаками психологического расстройства, дети, страдающие от них, позитивно реагируют на малые дозы антидепрессантных препаратов. Эти же препараты смягчают симптомы детской бессонницы.

Интересно то, что юные жертвы бессонницы очень далеки от депрессивного состояния. Напротив, они чрезвычайно подвижны, исключительно любопытны по отношению к окружающему их миру и постоянно готовы к действию. Многие годы такого рода поведение детей неправильно расценивалось как совершенно нормальное явление. Но по мере того, как ребенок вырастает, он начинает сталкиваться с ответственностью, в результате чего нагрузка на его физиологию значительно возрастает и неспособность спать начинает брать

* Неспособность к чтению. — Прим. пер.

свое. Взрослые жертвы бессонницы, начавшейся еще в детстве, часто не могут удержаться достаточно продолжительное время на одной работе или просто вести себя нормально в повседневных взаимоотношениях. Каждый день они чувствуют себя так, как нормальный человек чувствует себя после участия в эксперименте, когда человека лишают сна в течение доброй сотни часов.

К счастью, кроме антидепрессантных препаратов, которые эффективно помогают детям, существуют и другие лекарства, которые могут помочь взрослым преодолеть их хроническую бессонницу. Но одни и те же лекарства действуют на всех по-разному и нередко дают результаты совершенно отличные от тех, каких ожидал врач. Другими словами, лечение часто представляет собой процесс проб и ошибок, но под правильным профессиональным наблюдением он может быть успешным.

Если вас с раннего детства мучает бессонница, я настоятельно вам рекомендую как можно скорее обратиться за помощью.

ЛУНАТИЗМ И ДЕТСКИЕ КОШМАРЫ

Любопытное явление лунатизма встречается практически только у детей, которые почти всегда «перерастают» его к юности. По статистике маль-

чки подвержены ему в значительно большей степени, чем девочки. Причиной, похоже, является некий генетический фактор, поскольку практически у всех лунатиков есть родственники, которые демонстрировали аналогичное поведение в том же возрасте. Лекарства и психотерапия в этом случае не приносят ощутимых результатов, особенно в случае с детьми, поэтому лучше всего позволить решить эту проблему времени. Лучше проследите за тем, чтобы окружающая обстановка была безопасной для вашего ребенка. Окна должны быть закрыты, ключи от машины должны быть спрятаны, а спальня лунатика должна находиться на первом этаже.

Подобно «ужасам», во время которых человек просыпается не только испуганным, но и с различными физическими симптомами перенесенного потрясения (такими, как учащенное сердцебиение), приступы лунатизма происходят во время дельта-фазы сна. Лунатики могут выполнять простые действия (например, открывание дверей), но они не могут управлять машиной или работать с компьютером (это не значит, что они не будут пытаться это сделать). Обычно лунатики выглядят совершенно безразличными к окружающей обстановке, что явствует из их готовности ходить босиком по снегу и т. п.

Что вы должны делать, если вам встретится лунатик? Народная медицина уверяет, что если человек, ходящий во сне, проснется, то произойдет физиологическая катастрофа. Это неверно, но если лунатик внезапно обнаружит себя в обстановке, совершенно отличной от его спальни, то это, безусловно, может его испугать. В любом случае, по мнению специалистов, обычно нет никакой необходимости будить лунатика, которого можно просто мягко взять под руку и отвести назад в постель.

Примерно 15% американских детей хотя бы раз в жизни ходили во сне. И практически все дети испытывают кошмары, что, безусловно, требует сострадания и понимания со стороны родителей. Детские кошмары наиболее часто возникают в возрасте между тремя и восьмью годами и протекают в типичной последовательности: ребенок просыпается в ужасе, обнаруживает, что он один в темной комнате, начинает плакать, а затем ищет убежища в постели родителей.

Нет ничего плохого в том, чтобы позволить сценарию дойти до своего логического завершения, когда ребенок спит вместе со своими родителями, но это никоим образом не повлияет на причину проблемы. Более приемлемое решение — сделать что-нибудь с пугающей обстановкой дет-

ской комнаты, которая является такой же частью переживаемого кошмара, как и само сновидение.

Если возможно, войдите в комнату прежде, чем ребенок проснется, и успокойте его, заверив, что вещь, лежащая на стуле, — это всего лишь одежда, а не оборотень. Постарайтесь убедить ребенка остаться в комнате и будьте готовы оставаться с ним столько, сколько будет нужно.

Если проблема с кошмарами постоянно повторяется, поищите более радикальное решение, которым могут стать такие простые вещи, как ночной светильник или открытая дверь в холл. Однако по мнению многих авторитетных специалистов наилучшим ответом на детские кошмары является домашнее животное, с которым он мог бы разделить свою спальню, — эффективность этого решения почти стопроцентная. Если держать в доме животное невозможно, то альтернативой может послужить мягкая игрушка, но учтите, что в темноте она может выглядеть для ребенка как оборотень.

СОН И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

В общем, с возрастом расстройства сна становятся все более частыми. Тело после 40 лет накапливает *Вату*, и поэтому пожилые люди спят очень плохо.

Пожилые люди должны запомнить, что ключ к хорошему ночному сну в активной дневной деятельности. Если вы чувствуете здоровую усталость, то ваше тело может использовать ночь для того, чтобы восстановить физиологический баланс самостоятельно, без лекарств. Пожилые люди часто принимают очень много разных медикаментов, но лекарства любого рода лишь ухудшают ночной сон, даже если на первый взгляд кажется, что они помогают. Поэтому употребление медикаментов нужно свести до минимума, снотворных таблеток и транквилизаторов следует избегать вовсе, а алкоголь принимать в умеренных количествах.

Когда человек стареет, выделительные функции его тела ослабевают, и лекарства надолго задерживаются в теле. Тестирование снотворных таблеток и других медикаментов как правило проводится на относительно молодых, здоровых людях. Более того, эти тесты обычно проводятся самими производителями медикаментов. Все это является веским доводом в пользу того, что пожилые люди должны принимать лекарства в дозах, значительно меньше рекомендованных. Как вы сами увидите, когда мы будем рассматривать проблему апноэ* (между прочим, сильно недооцениваемую), пожилые люди страдают от своеобраз-

* Одышка; в оригинале — *арпеа* (англ.).

разного комплекса: депрессии, так называемой дряхлости и бессонницы. Хотя многие исследования показали, что при уменьшении приема снотворных таблеток или полном отказе от них «дряхлость», как правило, исчезает.

Если пожилой человек чувствует потребность принимать что-либо для улучшения сна, лучший выбор — это теплое молоко со столовой ложкой меда перед сном. Также неплохая идея выпить большое количество воды, так как дегидратация — одна из основных проблем пожилого организма.

Помните также, что люди *Вата*-типа чрезвычайно чувствительны к громким шумам и яркому свету. Эти тенденции будут становиться с возрастом все сильнее. Поэтому в спальне должно быть как можно темнее и тише. Иногда, даже если вы не осознаете этого, свет, пробивающийся между занавесками или из-под двери, может вызвать реакцию пробуждения в утренний период *Ваты*.

ОДЫШКА ВО СНЕ

Наиболее серьезная и самая распространенная среди всех расстройств, связанных со сном, называется *апноэ* (одышка) во сне. Это медицинский термин, означающий остановку дыхания во время сна. Исследования дают повод полагать, что 25%

всех американцев в возрасте старше 65 лет страдают от этого расстройства, которое может стать фактором, провоцирующим общую депрессию, сердечно-сосудистые заболевания и преждевременную смерть.

В основном, апноэ вызывает у человека остановку дыхания на период до шестидесяти секунд, после чего он просыпается, ловя ртом воздух или кашляя, остается в бодрствующем или частично бодрствующем состоянии в течение всего лишь секунды или двух (обычно с закрытыми глазами), а затем засыпает снова, и процесс повторяется. Это может происходить до тысячи раз в течение одной ночи, и, конечно, не удивительно, что на следующее утро человек чувствует себя уставшим. Жертвы апноэ редко знают, сколько раз они на самом деле просыпались, поэтому усталость, чрезвычайная сонливость и нарушение мыслительных процессов, которые они испытывают, им кажутся необъяснимыми. Но настоящая причина — это потеря сна.

И хотя такое состояние может возникать и у детей, большинство его жертв — люди преклонного возраста. Наиболее характерными чертами апное являются лишний вес, употребление алкоголя и храп. Буквально все, кто страдает от апноэ во сне, храпят, и их близкие часто отмечают, что

храп значительно усиливается после рюмки или двух, пропущенных перед сном.

Хирургические процедуры могут решить физиологические проблемы, являющиеся причиной апноэ. Во многих случаях хирургическое вмешательство вполне оправданно, поскольку большой процент дегенеративных процессов, которые мы связываем со старением, фактически берут свое начало в неспособности человека получать хороший ночной отдых. Это особенно относится к тому явлению, которое мы обычно называем дряхлостью: сбивчивое мышление, плохое настроение и апатичное поведение. Но существует множество позитивных шагов, которые можно предпринять прежде, чем начинать вообще обдумывать возможность хирургического вмешательства. И первый из них — это точная оценка проблемы.

Поскольку типичный пациент, страдающий от ночного апноэ, думает, что он просыпается четыре или пять раз за ночь, в то время как реальное число мини-пробуждений может быть в сотни раз больше, то в этом случае никто не может поставить диагноз самостоятельно. По мнению доктора Вильяма Дементы из Стэндфордского университета, каждый человек в возрасте старше 65 лет должен проверяться на предмет расстройств дыхания во время сна. Это особенно относится к тем, кто храпит, имеет излишний вес, регулярно упо-

требляет алкоголь, для того чтобы заснуть, или проявляет признаки сонливости и вялости на протяжении всего дня.

Если позволить апноэ прогрессировать, оно может вызвать уменьшение уровня кислорода в крови, что, в свою очередь, может спровоцировать сердечную недостаточность — основную причину смерти среди пожилых людей. Пожилого человека нельзя считать эмоционально и физически здоровым, если он не высыпается из-за апноэ.

Самореализация — основа успокоительного сна

Так же как свет рассеивает темноту, так и внутренняя реализация может устранить любое расстройство, включая бессонницу. Это поистине ключ к равновесию и гармонии во всем, что вы делаете.

Эта глава предлагает некоторые идеи и рекомендации, которые могут помочь вам самореализоваться и высвободить свою внутреннюю природу. В конце концов, цель Аюрведы — помочь человеку осознать, что он — это чистое сознание; что его естественное состояние — это свобода от болезней и страха и что его предназначение — добиться полной самореализации в жизни.

Поэтому прежде, чем предлагать решения проблемы бессонницы, необходимо обсудить концепцию самореализации. Поскольку к любой проблеме здоровья Аюрведа имеет двойственный подход: на одном уровне она рассматривает спе-

цифические дисбалансы, возникающие в физиологии, а на другом — привносит в ситуацию новый элемент — самореализацию.

Несколько лет назад массачусетский «Департамент Здоровья, Образования и Благосостояния» предпринял исследование факторов риска сердечных заболеваний. Услышав об этом, вы можете спросить, а была ли необходимость в таком исследовании? Мы прекрасно знаем их: перенапряжение, курение, повышенный уровень холестерина, семейные конфликты и т. д. Но на самом деле по-прежнему есть причина изучать эти факторы риска, поскольку большинство людей, у которых первый сердечный приступ произошел в возрасте до пятидесяти лет, не подавали ни одного из так называемых «сигналов опасности». Фактически, массачусетское исследование выявило тот факт, что фактором риска сердечного заболевания номер один является неудовлетворенность работой, а номер два — низкий уровень личного счастья.

— Это значит, что вы можете выйти на улицу и задать людям всего два вопроса: «Нравится ли вам ваша работа?» и «По-настоящему ли вы счастливы?», и если человек может положительно ответить на оба этих вопроса, то он, вероятно, избежит сердечных заболеваний и большинства проблем со здоровьем.

В Аюрведе существует концепция, известная как *дхарма*. Быть в *дхарме* означает знать, зачем ты здесь. Это означает, что вы нашли цель своей жизни. Во Вселенной нет лишних частей. Каждый, кто находится здесь, имеет свое место, которое он должен занять; каждый фрагмент должен найти свое место в большой составной картине-головоломке. Вселенная была бы неполной, если бы нас не было здесь. И во всем, что происходит во Вселенной, мы все должны принимать участие.

Конечно, концепция *дхармы* включает в себя гораздо больше, чем просто удовлетворенность работой. *Дхарма* охватывает все, что мы делаем в бодрствующем состоянии сознания, поскольку нам предназначена реализация, и часть этого предназначения — делать то, что дает нам наибольшее удовлетворение.

Но иногда определенные вещи могут препятствовать нашей реализации. Бессонница, фактически, является одной из «первых ласточек» — предвестницей других, более глубоких проблем. В Аюрведе говорят, что источник любого затруднения лежит в сознании. Какой-то дискомфорт, какая-то болезнь, какая-то тревога, какое-то беспокойство в сознании, которые затем становятся причиной таких состояний, как усталость и бессонница. Впоследствии обостряется уровень фи-

зического дискомфорта, и болезнь наконец проявляется в полном объеме на физическом уровне.

Таким образом, бессонница — симптом дисгармонии, и если вы хотите узнать причину этой дисгармонии, то это отсутствие дхармы, самореализации, цели в жизни.

Лучше сказать так: цель есть, но вы ее еще не нашли.

ЗАДАЙТЕ ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

Для того чтобы преодолеть любые связанные со сном трудности, очень важно выполнять практические рекомендации, которые давались в предыдущих главах этой книги. Но даже делая это, необходимо задавать себе основные вопросы относительно своей собственной жизни: *В чем цель моего пребывания здесь? Что делает меня счастливым? Как я могу более полно реализоваться в своей работе?*

Одну треть своей жизни мы проводим во сне, еще одна треть посвящена зарабатыванию на жизнь, и совершенно очевидно, что позитивные и негативные качества этих двух занятий оказывают влияние друг на друга. Но я не утверждаю, что для того, чтобы хорошо спать каждую ночь, вам необходимо немедленно уволиться с работы, если она вам не нравится. Любая работа может

приносить удовлетворение, если выполнять ее искренне и тотально (т. е. полностью присутствовать в настоящем моменте).

Для того чтобы этого добиться, вам необходимо понять очень важный момент в аюрведической концепции болезни и здоровья. Болезнь рассматривается как процесс, не имеющий реальности сам по себе. Взаимоотношения между болезнью и здоровьем похоже на взаимоотношения между темнотой и светом. Здоровье — это не отсутствие болезни, напротив, болезнь — это отсутствие здоровья.

Аюрведическая фокусировка на здоровье как на позитивном, активном качестве такова, что в определенном смысле Аюрведа совершенно не занимается лечением болезни. Болезнь определяется как часть физиологии, в которой отсутствует принцип, который мы называем здоровьем. Это похоже на то, как темнота заполняет комнату после того, как выключается свет. Здоровье означает целостность, и, когда здоровье достигает уровня совершенства, это приводит к состоянию полной реализации.

Если неудовлетворенность работой оказывает воздействие на ваше здоровье и разрушает ваш сон, то это не значит, что проблема в работе, — проблема в качестве вашей жизни. Есть такое старое аюрведическое высказывание: «Мир та-

ков, каковы мы». Замечали ли вы когда-нибудь, как в те дни, когда вы чувствуете себя хорошо отдохнувшим и счастливым, все идет хорошо и люди реагируют на вас вполне положительно? А замечали ли вы, что в те дни, когда вы чувствуете себя вялым и всем недовольным, мир отвечает вам тем же?

Если вы отдохнете, если вы реализуетесь в других сферах своей жизни, то ваша работа станет гораздо более приятной и будет приносить вам больше удовлетворения. И хотя иногда вы чувствуете себя жертвой обстоятельств, на самом деле вы можете взять ситуацию под контроль, и первый шаг к этому вам необходимо сделать на уровне своего сознания. Нет необходимости идти куда-то или к кому-то, чтобы обрести реализацию; она присуща вам изначально. Вам лишь нужно дать себе доступ к полю чистого разума.

И в качестве первого шага следует сделать легкий сдвиг в своем сознании — сдвиг в сторону самопотакания в хорошем смысле этого слова, в сторону повышенного внимания к самому себе и к цели своей жизни. Когда вы увидите, что перед вами открывается перспектива более широкая, чем все ваши волнения и профессиональные заботы, вы сможете выполнять свою работу гораздо более эффективно и с гораздо большим ощущением счастья.

Вы будете больше сконцентрированы на своей работе, поскольку у вас будет более широкое представление о том, что означает вести жизнь, приносящую реализацию и удовлетворение.

РАВНОВЕСИЕ И КРАСОТА

Наши жизни, подобно самой Вселенной, должны быть равновесием отдыха и активности. К какому бы решению вы ни пришли относительно своей карьеры, следите за тем, чтобы у вас хватало времени и на другие важные вещи в жизни, например приятное времяпрепровождение со своими близкими. Эти простые радости жизни являются чрезвычайно важной частью аюрведического распорядка дня.

Не жалейте времени на развлечения, хобби или образовательные и культурные интересы. Возможно, существует множество таких вещей, сделать которые вы хотели всю свою жизнь, но всегда откладывали из-за нехватки времени, и это нарушило принцип уравнивания отдыха и активности.

У большинства людей, страдающих от бессонницы, активная часть жизни чрезмерно акцентирована за счет отдыха. Следите за тем, чтобы у вас уходило достаточно времени на то, чтобы уравнивать свою динамическую активность

истинным отдыхом. Не страдайте от дефицита пикников!

Свободное время и время отпуска нужно проводить за занятиями, которые дают вам почувствовать себя цельным и свежим, а не еще более изможденным и усталым. Целая Вселенная создана для тех, кто желает разделить единственную страсть Бога: красоту. Перед лицом красоты восстанавливается наша связь с природой, и мы осознаем ее как истину.

В Аюрведе все проблемы возникают из-за ориентированности на объект. Это означает, что мы обращаемся к объекту для того, чтобы определить самих себя, для того, чтобы определить, кто мы такие. Этими объектами могут быть ситуации, обстоятельства, люди или вещи. В результате этой ориентации на объект мы развиваем в себе чувство вины и сожаления о прошлом, мы пребываем в растерянности, испытываем страх и тревогу в отношении будущего. Это и является коренной причиной болезни.

Таким образом, решение любой болезни состоит в том, чтобы быть направленным на самого себя. Вы преподносите миру величайший дар, становясь самим собой. Все остальное — фундамент для напряжения, стресса, тревоги и бессонницы. Причина страдания в подмене своей истинной личности воображаемым образом, в отказе от

обращенного на себя восприятия мира, в пользу восприятия, ориентированного на объект.

Для того чтобы вернуться к своему я, нам необходимо научиться быть разобусловленными, нам необходимо научиться верить себе, своим инстинктам, своей интуиции и своему внутреннему голосу. Цель Аюрведы заключается в том, чтобы мы поняли, что созданы из чистого сознания, что нам суждено всегда чувствовать наше Я, что нам суждено быть свободными.

ОСОЗНАНИЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

Для того чтобы почувствовать свободу, мы должны обладать осознанием настоящего момента, жить здесь и сейчас. Противоположностью осознанию настоящего момента является осознание, ограниченное временем, убегающее в прошлое и будущее, а эмоция, которая сопровождает его, — страх.

Великий поэт Руми как-то сказал: «Выйдите из круга времени и войдите в круг любви». Лучший способ подготовиться к будущему — это полностью находиться в настоящем моменте. И поэтому единственная цель жизни свободного человека должна состоять в том, чтобы кристально ясно воспринимать вещи такими, какими они являются на самом деле, и отбросить предвзятые

мнения, определения, интерпретации и суждения.

В состоянии чистого осознания мы видим мир таким, каков он есть. Человек в этом состоянии сознания поистине свободен, и он может оказать поддержку всему, чему он только пожелает. В этом состоянии сознания желания и мечты прорастают подобно семенам, оставленным в земле и дождавшимся подходящего сезона, чтобы расцвести цветами и прекрасными садами.

То, что мы встречаем в жизни, — результат направленности нашего внимания. Фактически, мы — это качество нашего восприятия. Если наше внимание разбито на части и мы чувствуем себя разбитыми на части, то мы на самом деле разбиты на части. Когда наше внимание направлено в прошлое — мы в прошлом. Когда наше внимание направлено в будущее, мы тоже находимся в вымышленном будущем. Но когда наше внимание в настоящем, мы предстаем перед лицом самой энергии жизни. Все проблемы, и бессонница в том числе, являются результатом ухода нашего внимания от осознания настоящего момента к осознанию, ограниченному временем.

Осознание настоящего момента — это свободное и спонтанное движение потока внимания, потока восприятия, потока вселенского разума, потока природы через нашу физиологию. И когда

мы сместим внимание с объекта на собственное я, наша физиология начнет действовать в резонансе с жизненной энергией.

И тогда окажется, что стать объектом направленности (при самонаправленности) вместо того, чтобы быть направленным на некий внешний объект, — это, на самом деле, самое простое, что мы только можем сделать. Это просто, потому что быть своим собственным Я — это и есть наша природа. Нет ничего более близкого нам, чем наше Я. Только потому, что мы привыкли к сложностям, нам кажется, что быть самими собой очень сложно. Но начать двигаться по пути самонаправленности* — это самая естественная, легкая и приятная вещь, которую только может сделать человек.

В процессе исследования самих себя мы обнаруживаем нашу тесную связь с природой и понимаем, что эта связь никогда не может быть разрушена. Быть обращенным к самому себе означает быть в гармонии со своей индивидуальной природой и с природой вообще. Это и есть истинный и единственный путь к совершенному здоровью.

Очень показательным то, что слово, используемое в Аюрведе для обозначения «здоровья»,

* Руководствоваться в мыслях, поступках и словах своим ощущением их уместности и правильности. — Прим. ред.

свастия, в буквальном переводе означает утверждение в своем собственном Я. Таким образом, даже в самом слове мы видим эту глубинную истину, что основой совершенного здоровья, которое, безусловно, включает в себя и свободу от бессонницы, является связь с самим собой.

Где же можно обнаружить свое Я? Его можно обнаружить в своем сознании, где мы ощущаем его безграничным, цельным и абсолютно гармонизирующим с природой. На этом уровне, все, что мы делаем, становится естественным и жизнеутверждающим. На этом уровне мы действуем спонтанно, интуитивно и все наши действия способствуют поддержанию равновесия и здоровья.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, давайте еще раз кратко повторим основные принципы работы с бессонницей.

Я уже подчеркивал важность достижения гармонии с циклами природы и создания здорового, сбалансированного режима дня. В частности, это означает, что вы должны ложиться спать и вставать рано, в одно и то же время каждый день.

Помните, что для того, чтобы сделать это, необходимо установить определенное время подъема (сначала при помощи будильника) и вставать в одно и то же время каждый день, независимо от

того, как вы себя чувствуете. Если вы привыкли поздно ложиться спать, можете постепенно перейти на более раннее время подъема, как это было описано в главе 4, это поможет вам соответственно сместить отход ко сну на более раннее время. Достижение естественного баланса между временем отхода ко сну и временем подъема — это одна из наиболее важных рекомендаций этой книги.

Если, оказавшись в постели, вы чувствуете себя беспокойно и не можете уснуть, не забывайте использовать техники осознания тела, описанные в главе 2. Если вы будете вовремя отходить ко сну и использовать эти техники, то ваш сон нормализуется и станет более восстанавливающим.

Поскольку уравновешенное состояние сознания имеет такое большое значение для достижения хорошего сна, то позвольте мне еще раз подчеркнуть значение медитативных техник, которые были представлены в главе 6. Это наиболее эффективный способ напрямую связаться со своим внутренним Я и восстановить равновесие сознания. Как только вы восстановите это равновесие, вам сразу же станет гораздо легче следовать остальным рекомендациям этой книги, таким, как восстановление гармонии в чувствах (как это было описано в главе 6).

Совершая все эти перемены, не будьте к себе чрезмерно требовательны. Помните, что некоторые рекомендации обязательно будут работать лучше и быстрее, чем другие. Если сначала какой-то из советов покажется вам невыполнимым, то просто начните с тех, следовать которым вы можете без труда, а тем временем продолжайте периодически просматривать содержание книги, так чтобы со временем вы могли включать в свою практику все новые и новые рекомендации. Помните, что эти рекомендации не случайны, они выражают те законы природы, которые имеют отношение к хорошему сну и хорошему здоровью.

И последний совет: Аюрведа говорит, что, когда нам кажется, будто мы теряем связь с природой, это не так, на самом деле мы не можем потерять этой связи, скорее, мы просто забываем о ней. Мы перестаем осознавать реальность, которая всегда здесь. Поэтому процесс восстановления равновесия, возврат к себе, — это в действительности процесс вспоминания. В Аюрведе это называется обретением *смрити*, или памяти о своей собственной природе.

Этот процесс роста непрерывен. Постепенно добавляя элементы Аюрведы в свою повседневную практику, вы обнаружите, что преодоление проблем со сном окажется наименьшим из ваших достижений. Вы обнаружите, что ваша жизнь

становится все более естественной, гармоничной и простой.

Конечная цель всего, что было описано в этой книге: помочь вам упростить систему разум—тело, привести ее в согласие с природой и указать вам дорогу к своему Я. Постоянно подчеркивая необходимость обратиться к своему Я, я хочу вывести вас на более высокий уровень самореализации, что является наилучшим способом справиться с проблемой бессонницы. Вы будете в большем контакте со своим Я, в большей гармонии с законами природы, и результатом этого роста будет полная реализация, абсолютное равновесие и совершенное здоровье.

Научно-популярное издание

**Дипак Чопра
ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН**

Полная программа по преодолению бессонницы

Перевод В. Пузанов

Редактор Е. Леонтовский

Корректоры Е. Введенская, Е. Ладикова-Роева, Т. Зенова

Оригинал-макет И. Петушков

Обложка Е. Жарикова

Подписано к печати 05.05.2003 г. Формат 70x100/32

Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Журнальная»

Усл. печ. лист. 8,45. Зак. 1759

Цена договорная. Тираж 5 000 экз.

Издательство «София»,

03049, Украина, Киев-49, ул. Фучика, 4, кв. 25

ООО Издательский дом «София»,

109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9

Свид-во о регистрации № 1027709023759 от 22.11.02

тел. (095) 261-80-19; 105-34-28

Отделы оптовой реализации издательства «СОФИЯ»

в Киеве: (044) 230-27-32, 230-27-34

в Москве: (095) 261-80-19

в Санкт-Петербурге: (812) 327-72-37

Книга-почтой

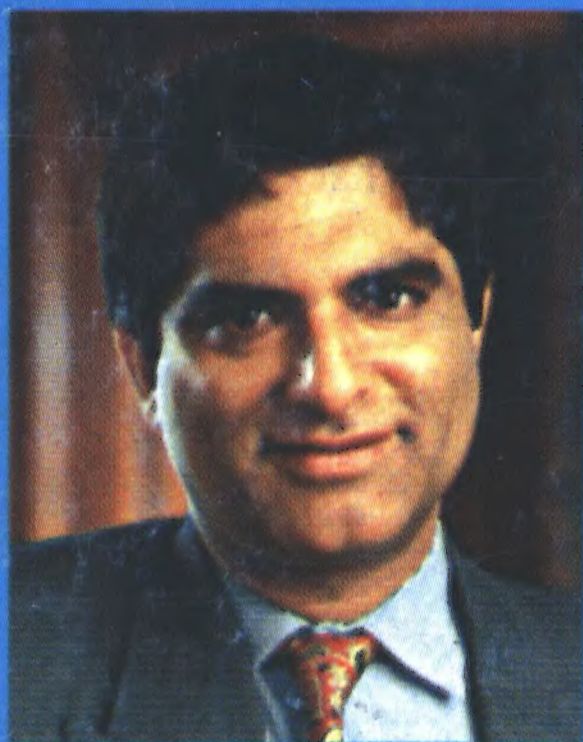
в России: тел.: (095) 476-32-52, e-mail: esoterikos@mtu-net.ru

в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,

e-mail: postbook@i.com.ua, <http://www.sophya.com.ua>

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК

«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



«Я не знаю ни одного человека, который никогда в жизни не страдал бы от бессонницы. Я также рад сообщить, что не знаю ни одного человека, которому техники, описанные в этой книге, не принесли бы пользы.

Самое важное то, что вы можете надеяться на

немедленное улучшение, даже если на протяжении многих лет были лишены здорового ночного сна». В книге Дипака Чопры «Полноценный сон», содержится информация о том, как восстановить утраченную нами гармонию с природой (основное условие нормализации сна), определить свой аюрведический телесный тип; простая, но очень эффективная техника медитации; древние упражнения Йоги и много других очень полезных рекомендаций, которые в комплексе могут радикально изменить вашу жизнь.

ISBN 5-9550-0152-2



9 785955 001524



ПОСЛЕДНИЙ БОИ